Taekwondo Fachsprache

Kukkiwon

Welt Taekwondo Hauptsitz

Vorwort

Zur Erinnerung an die Veröffentlichung der Taekwondo Terminologie ...

Liebe Mitglieder der Taekwondo Familie

Seit der Gründung der Kukkiwon 1973, wurde das *Taekwondo Lehrbuch* 1987 veröffentlicht und 2005 überarbeitet. Jedoch gibt es noch einige Schwierigkeiten bei der Kommunikation der häufig verwendeten Fachsprache Taekwondo innerhalb der Taekwondo-Gemeinschaft.

Durch den Mangel an Übereinstimmung und Einheitlichkeit in der Fachsprache, ist die Formulierung der Namen der neuen Techniken nicht leicht gewesen und verschiedene Personen haben unterschiedliche Namen für die gleichen Techniken verwendet. Zusätzlich sind einige technische Begriffe zu lang zum Lernen und nicht-Koreaner haben Schwierigkeiten diese in Koreanisch auszusprechen. Andererseits sind die Begriffe für Sparring und Demonstration nicht geregelt und führen zu Verwirrung unter den Spielern und Teilnehmer. Daher gab es eine dringende Notwendigkeit zur Vereinheitlichung der technischen Fachausdrücke des Taekwondo.

Um auf die Bedürfnisse zu reagieren, begann die Kukkiwon die Fachausdrücke, die in den *Dojang* (Kampfkunst-Studios) verwendet werden zu sammeln und sie in den Wettkampf-Arenen in den vergangenen zwei Jahren zu überprüfen, und wählten schließlich 138 Begriffe aus. Das Ergebnis der Bemühungen ist nun in dem vorliegenden Buch mit der Erklärung der einzelnen Techniken zusammengestellt.

Die standardisierte *Taekwondo Fachsprache* ist die Kohärenz, Einheitlichkeit und Einfachheit, die für diese Begriffe gebraucht wird. Im Buch sind auch fehlende Themen bezüglich der Methodik und Richtung von Techniken und andere fehlende Techniken des *Taekwondo Lehrbuches* enthalten. Von nun an können die Namen der neuen Techniken im Zusammenhang mit der Kürze von fünf Silben formuliert und ausgesprochen werden, so dass sie leicht erlernt und dort eingesetzt wer

den können, wo Taekwondo gelehrt und praktiziert wird. Seit dem die Aussprache der koreanischen Wörter nach dem Romanisierungssystem des Nationalen Instituts der Koreanischen Sprache angepasst worden ist, werden die Taekwondo-Begriffe in der gleichen Weise in der ganzen Welt ausgesprochen.

Mit der Veröffentlichung der vorliegenden Zusammenstellung der Fachausdrücke, werden die verschiedenen Fertigkeiten von Sparring, Brechen, Notwehr einschließlich der vorliegenden offiziellen *Poomsae* (Formen) leicht und richtig ausgedrückt und schließlich für die First-Line-Führer und die Wissenschaft hilfreich sein. Dennoch kann das vorliegende Werk nicht ohne Fehler sein; somit werden wir es kontinuierlich durch gründliche Recherchen verbessern.

Mit Blick auf die Zukunft, wird die Kukkiwon den Mitgliedern der globalen Taekwondo Gemeinschaft durch umfangreiches Studium der ursprünglichen Techniken und Theorie, die Entwicklung eines neuen Prototyps der Kampfkünste anbieten. Wir erwarten Ihre kontinuierliche Unterstützung und Zuneigung für Taekwondo.

Vielen Dank!

Kang Won Sik
Präsident der Kukkiwon
August 2010

Einleitende Bemerkungen

■ Auswahl der Haupteinträge

Die vorliegende Sammlung von Fachbegriffen enthält verschiedene Überschriften aus *Poomsae* (Formen), *Gyeorugi* (Sparring), *Gyeokpa* (Brechen) und *Hoshinsul* (Selbstverteidigung), die die Grundlagen der Taekwondo Fähigkeiten darstellen.

■ Anordnung der Haupteinträge

Die Überschriften sind entsprechend dem phonetischen lateinischen Alphabet angeordnet und geschrieben.

■ Anordnung der Information

Alle technischen Überschriften, geschrieben in Koreanisch (und deren Muttersprache), werden in das lateinische Alphabet, entsprechend der Aussprache des Standard-Koreanisch transkribiert.

Zusätzlich werden sowohl vereinfachte sowie ausführliche Beschreibungen der einzelnen Überschriften in separaten Absätzen angeboten.

Unter den Beschreibungen, wird die Verwendung von Überschriften mit deren Synonymen vorgeschlagen.

<Beispiel>

Romanisierung des Fachbegriffs → ursprünglicher Begriff in Koreanisch → Begriff in der Muttersprache → vereinfachte Beschreibung → detaillierte Beschreibung → <Nutzen der Überschrift> → ► Unterüberschrift → (ausgelassene Formulierung) → [=Synonym]

■ Zeichen

< > Nutzen der Überschrift

► Unterüberschrift

() Ausgelassene Formulierung

[] Synonym

Kriterien für die Vereinheitlichung der Bezeichnung

1. Grundlagen des Taekwondo

Wenn Taekwondo-Techniken aufgeschlüsselt werden, sind die kleinsten aussagefähigen Einheiten der technischen Begriffe, die nicht weiter geteilt werden können, als „die Grundlagen des Taekwondo“ definiert.

2. Fachsprache

Verschiedene Techniken, Taktiken usw., basierend auf den Grundlagen des Taekwondo verweisen auf die „Fachsprache“. Das schließt alle Arten der Fähigkeiten, durchgeführt in *Pumsae* (Formen), *gyeorugi* (Sparring), *gyeokpa* (Brechen) und *hoshinsul* (Selbstverteidigung) ein.

<Beispiel>

Poomsae Pumsae (Formen Pumsae): *Bakkat-makgi* (Außen-Block)

GyeorugSparring: *Narae-chagi* (Abwärts-Tritt)

Gyeokpa *O-baek-sa-sip-do Dwihuryeo-chagi* (540° Rück-Schwung-Tritt)

Hoshinsul: *Georeo-neomgigi* (Tänzeln und Fegen)

3. Zusammensetzung der Begriffe

Die Fachbegriffe des Taekwondo sind in der Reihenfolge der „entsprechenden Körperteile (Trefffläche) + Methode + Fähigkeiten“ angeordnet.

4. Synonyme der Begriffe

Die Synonyme einiger Fachbegriffe sind mit einbezogen und können austauschbar verwendet werden.

- ▶ *Gyeorug-junbi* [=Gyeorumsae / Sparring Haltung]
- ▶ *Du-palgup-Yeop-chigi* [=meongae-chigi / Bogenschläge]
- ▶ *Dwidora-Twiewo-Dollyeo-chagi* [=Dolgae-chagi / Wirbel-Tritt]

- ▶ *Twieo-ieo-Dollyeo-chagi* [=Narae-chagi / Abwärts-Tritt]
- ▶ *Twieo-ieo-ap-chagi* [=Dubaldangseong-chagi / Alternativer Sprung-Tritt] (Sprung-Vor-Tritt)
- ▶ (*Bakkatpalmok*) *Naeryeo-makgi* [=Arae-magki / Abwärts-Block (mit der Außenkante des Handgelenks)]
-]
- ▶ (*Bakkatpalmok*) *An-makgi* [=Momtong-magki / Innseitiger-Block (mit der Außenkante des Handgelenks)]
- ▶ (*Bakkatpalmok*) *Ollyeo-makgi* [=oelgul-magki / Aufwärts-Block (mit der Außenkante des Handgelenks)]
- ▶ *Ageumson-Ap-chigi* [=Kaljaebi / vorwärtsschlagen mit der Bogen-Hand]
- ▶ *Anpalmok-Ollyeo-makgi* [=Kkeuleo-olligi / Aufwärts-Block mit der Innenseite des Handgelenks]

5. Einstufung der entsprechenden Körperteile

Unterschiedliche Körperteile werden für unterschiedliche Techniken benutzt und werden wie folgt eingestuft:

- ▶ *Makki* (Blocken): *Anpalmok* (Außenkante des Handgelenks), Innenseite des Handgelenks, Rückseite des Handgelenks, Fußballen, Rist des Fußes, Außenkante des Fußes (Fusskante), Innenseite des Fußes (Umgekehrte Fusskante), Fußsohle und Schienbein
- ▶ *Jireugi* (Punching): Faust, Halbe Faust (Flache Faust), Frontfaust und Trigger (Zeige-) Fingerfaust
- ▶ *Jjireugi* (Stoßen): Flache Fingerspitzen, Scheren-Fingerspitzen, Einfache Fingerspitze, kombinierte Doppelfingerspitzen und kombinierte 3-Fingerspitzen
- ▶ *Jjikgi* (Hacken) Hacken: Gewellte Fingerspitzen
- ▶ *Chigi* (Schlagen): Rück-Knöchel (Faust-Rücken), Hammerfaust (Hammerhand), Außenkante der Hand (Handschneide), Innenseite der Hand (Rückhand oder umgekehrte Handschneide), gebogenes Handgelenk, gebogene Hand, Zangenfaust, Ellbogen und Knie

▶ *Chagi* (Treten): Fußballen, Fußferse, Zehenspitzen, Außenkante des Fußes (Fußkante), Innenkante des Fußes (umgekehrte Fußkante), Rückseite der Ferse, Fußsohle und Rist des Fußes

6. Methode der Einstufung

Die Begriffe sind entsprechend der „Form, Bewegung und Richtung“ der Methoden, wie folgt eingestuft:

▶ Form:

* Arm: *Gawi* (Scheren), *Geumgang* (금강역사상), Flügel, koreanischer Buchstabe ‘ㄷ’
Form, Bogen, Stein, Bergform, einzelne Bergform, Schwalbenform, Gabelform, großer Berg, Ziel und Stier

* Bein: Scheren, Standhaltung, Crescent (Halbmond-Form) und Kranich-Haltung

▶ Bewegung:

* Arm: Anheben, Senken, Drehen, Drehung abwärts (horizontal), Drehung über (Oberkörper abwärts), Drehung aufwärts (vertikal), Wegschieben, (Handfläche) Unterstützung, Tänzeln, Kreuz, Ziehen, Schieben, Ablenken (Abwehren), Aufnehmen und Drücken

* Bein: Tänzeln, Haken, Unten (Biegen), Prügeln, Heben, einen Schritt machen, Sprung (Satz), Schieben, Stampfen, Dehnen, in einer festen Position (in einer stationären Haltung) und mit dem Fuß stampfen

* Rumpf: rollen, überspringen, drehen, abfallen, neigen, wenden und umgekehrtes wenden

▶ Richtung:

vorwärts (Front), rückwärts (Hinten), seitwärts (Seite), diagonal, nach außen (Außenseite oder Raus) und inwärts (Innenseite oder Hinein)

7. Einstufung der Techniken

Die Techniken des Taekwondo werden wie folgt eingestuft:

► Techniken:

Schnappen, Stolpern, Blockieren, Ziehen, Punching, Stoßen, Hacken, Treten, Schlagen und Ausweichen

► Hilfstechniken:

Treten, Springen, Stoßen, Stehen und Greifen

8. Beschreiben der linken und rechten Seite

Seogi (Stellung) wird ausgeführt wie unten beschrieben. Der Rest der Fähigkeiten wird entsprechend der Seite des vorrückenden Armes oder Beines beschrieben.

► Beim Stehen auf einem Bein, wird "die linke oder rechte Seite" durch das Standbein bestimmt. Diese Regel wird angewandt bei *Gyeotdari-seogi* (Hilfsbein), *Hakdari-seogi* (Kranichstellung), *Ogeum-seogi* (umgekehrte Kranichstellung) und so weiter.

<Beispiel>

Wen-Hakdari-seogi (Kranichstellung links) ist stehen auf dem linken Bein

Oren-Ogeum-seogi (Kranichstellung rechts umgekehrt) ist stehen auf dem rechten Bein

► Beim Ausführen des *Khoa-seogi* (Kreuzstellung), der bewegende Fuß wird ein Kriterium, ob es der vordere/hintere oder der linke/rechte ist.

<Beispiel>

Wen-Ap-Kkoa-seogi – Das Linke ist das Standbein und es kreuzt über das andere Bein.

Oren-Dwi-Kkoa-seogi – Das Rechte ist das Standbein und es kreuzt über das andere Bein.

▶ Wenn eine Seite stärker als die andere Seite gebogen ist, wird der untere Schenkel das Kriterium für "links oder rechts". Diese Regel wird angewendet bei *Apgubi* (langer Vorwärtsschritt), *dwitgubi* (Rückwärtsschritt), '⊥' *jja-seogi* ('⊥' Formstellung), usw.

<Beispiel>

Wen-Apgubi – Das linke Bein befindet sich hinten im langen Vorwärtsschritt.

Oren-Apgubi – Das rechte Bein befindet sich hinten im Rückwärtsschritt.

▶ Wenn beide Beine sich in der gleichen Form befinden, wird das vorrückende Bein das Kriterium für den Namen. Befindet sich das linke Bein vorn, beginnt der Name mit "links". Diese Regel wird angewandt bei *mo-narani-seogi* (diagonale Parallellstellung), *Mo Juchum-seogi* (diagonale Reiterstellung), *Ap-seogi* (kurzer Vorwärtsschritt), *Beom-seogi* (Tigerstellung), usw.

<Beispiel>

In beiden *Wen Mo Juchum-seogi* und *Wen Mo Juchum-seogi* Haltungen, ist das linke Bein vorn.

In der Haltung von *Oren-Beom-seogi*, ist das rechte Bein vorn.

9. Ausdruck der Haltung

Wenn die Richtung des Körpers, der Grad der Biegung eines Beines und die Bewegung eines Armes und Beines alle auf einmal in einer Körperhaltung auftreten; können die Begriffe wie unten dargestellt als Befehle während des Unterrichts verwendet werden.

<Beispiel>

Juchum-seogi Montong Jireugi (ein Schlag auf den Rumpf in einer Reiterhaltung), *Nachueo-Juchum-seogi* (in einer niedrigen Reiterhaltung) und *Apgubi Sonnal An-makgi* (ein inseitiger Block mit der Handschneide in einer Vorwärtshaltung)

10. Beschreibung des Zielgebiets bei Angriff und Verteidigung

Zielegebiete bei Angriff und Verteidigung werden grundsätzlich ausgelassen, aber sie können als vorbereitende Befehle während des Unterrichts verwendet werden. Bei

Erteilung aufwendiger Erklärungen zu *Poomsae (Formen)*, können die detaillierten Zielbereiche wie folgt verwendet werden:

▶ Zielbereiche bei Angriff und Verteidigung:

Eolgul (Gesicht) / *Mongtong* (Rumpf) / *Arae* (Unterkörper)

▶ Detaillierte Ziele: *Teok* (Kinn), *Mok* (Nacken), Taille, Schläfe, Rücken, Knie, Spann, Ziel, *Palmok* (Handgelenk), *Sonmok* (Handgelenk (Gelenk)), Knöchel, Kopf, Schulter, Gesicht, Schulter, Ellenbogen.

<Beispiel>

(Gesicht) *Batangson Ap-chigi* (ein Frontschlag mit dem Handballen)

(Rumpf) *Mejumeok Bakkat-chigi* (ein Auswärtsschlag mit der Hammerfaust)

(Unterkörper) *Pyeonsonkkeut Jjeotcheo-jjireugi* (ein Stoß mit den ausgestreckten Fingern mit Handfläche nach oben)

Inhalte (차례)

1. Chagi(차기: Treten)
2. Chigi(치기: Schlagen)
3. Ditgi(딛기: Treten)
4. Japgi(잡기: Greifen)
5. Jireugi(지르기: Punching)
6. Jjireugi(찌르기: Stoßen)
7. Jjkgi(찍기: Hacken)
8. Junbijase(준비자세: Bereitstellung)
9. *Kkeokgi* (꺾기: Schnappen)
10. Makgi(막기: Blocken)
11. Milgi(밀기: Drücken)
12. *Neomgigi* (넘기기: Stolpern)
13. Pihagi(피하기: Ausweichen)
14. Ppaegi(빼기: Ziehen)
15. Seogi(서기: Haltung)
16. Teuksupum(특수품: Spezialformen)

17. Ttwigi(뛰기: Springen)

*** Anhang (부록)**

Entsprechende Körperteile

Gyeokpa(격파: Brechen)

1. *Chagi* (차기): Treten)

Techniken des Schlagens eines Zieles mit den Füßen durch verlängern oder drehen der Beine

Das sind die Fähigkeiten den Gegner in einer Konfrontation durch ausführen eines Schlages mit dem Fuß zu beherrschen. Das sind offensive Fähigkeiten, die die Kraft, generiert vom Beugen und Strecken des Knies oder schwingen des Beines, nutzen.

An-chagi (안차기): Einwärts-Tritt)

Eine Technik des Schlagens eines Ziels von der Außenseite zur Innenseite des Ausführenden, mit der Innenkante des Fußes (umgekehrte Fußklinge)

Das ist eine Fähigkeit des Fußschwingens von der Außenseite zur Innenseite mit dem Knie nach oben zeigend. Diese Fähigkeit ist entwickelt zum Schlagen der Seite des gegnerischen Gesichts mit der umgekehrten Fußklinge und wird benutzt bei Fähigkeiten wie *pyojeok-chagi* (Ziel-Tritt).

Ap-chagi (앞차기): Vorwärts-Tritt)

Einen Technik zum Schlagen eines Zieles vor einem

Das ist eine Fähigkeit einen Schlag auf das Kinn, den Solarplexus, den Bauch usw. des Gegners, mit dem Spann, dem Fußballen oder des Fersenbodens zu liefern. Allgemein wird *ap-chagi* (Vorwärts-Tritt) durch beugen des Knies und es strecken zum geraden Treten auf das Ziel ausgeübt. Gelegentlich kann man gerade zum Kinn und den Testikeln treten. Man kann auch den Gegner mit dem Fuß drücken, um den Abstand zwischen ihm oder ihr zu halten.

<Nutzen>

▶ *Dwichuk Ap-chagi* 뒤축 앞차기 (Vorwärts-Tritt durch Rückseite der Ferse)

- ▶ *Ttwieo dubal Ap-chagi* 뛰어서 두발 앞차기(Sprung-Vorwärts-Tritt durch zwei Füße)
- ▶ *Ttwieo Ap-chagi* 뛰어서 앞차기(Sprung-Vorwärts-Tritt)
- ▶ *Modum Ap-chagi* 모듬 앞차기(Zwei-Fuß-Vorwärts-Tritt)
- ▶ *Baldeung Ap-chagi* 발등 앞차기(Vorwärts-Tritt durch Fußspitzen)
- ▶ *Apchuk Ap-chagi* 앞축 앞차기(Vorwärts-Tritt durch Fußballen)
- ▶ *Japgo Ap-chagi* 잡고 앞차기(Halten und Vorwärts-Tritt)

Bada-chagi (받아차기: Gegen-Tritt)

Eine Technik des Gegenangriffs des gegnerischen Angriffs

Wenn der Gegner beim Sparring einen Trittangriff startet, kann man diesem mit solchen Fähigkeiten, wie *dolryeo-chagi* (Dreh-Tritt), *naeryeo-chagi* (Abwärts-Tritt), *dwi-chagi* (Rück-Stoß-Tritt), *dwhuryeo-chagi* (Rück-Schmetter-Tritt), usw. begegnen. Dieser allgemeine Begriff wird bei all diesen Umständen benutzt.

<Nutzen>

- ▶ *Dwitbal Bada-chagi* 뒷발 받아차기(hinteres Bein Gegen-Tritt)
- ▶ *Apbal Bada-chagi* 앞발 받아차기(vorderes Bein Gegen-Tritt)

Bakkat-chagi (바깥차기: Auswärts-Tritt)

Eine Schlagtechnik, die die Außenkante des Fußes (Fußschneide) nutzt, geführt zur Außenseite des Ausführenden

Das ist eine Fähigkeit des Schlagens der Seite des gegnerischen Gesichts mit der

Fußklinge, durch weites schwingen des Fußes mit dem Knie nach oben zeigend von der Innenseite zur Außenseite des Ausführenden.

***Balbutyeo-chagi* (발붙여차기: Ziehender Fuß-Tritt)**

Eine Technik des Ziehens des hinteren Fußes in die Position des vorderen Fußes, um das Ziel mit dem vorderen Fuß zu schlagen.

Wenn man den Gegner nicht von einer stationären Stellung angreifen kann, kann er oder sie den hinteren Fuß in die Stellung des vorderen Fußes bringen und zur gleichen Zeit einen Schlag auf den Kopf oder Rumpf des Gegners mit dem vorderen Fuß liefern. Diese Technik schließt gewöhnlich *bal-buchoe-dollyeo-chagi*, *dollyeo-chagi*, *bal-buchoe-yeop-chagi*, *bal-buchoe-huryeo-chagi* usw. ein.

***Bandal-chagi* (반달차기: Sichel-Tritt)**

Eine Technik des Schlagens des Zieles durch schwingen des Fußes einwärts.

Im Aussehen, hat die Schlagfähigkeit Ähnlichkeit mit *dolryeo-chagi* (Drehender Tritt oder Rundhaus-Tritt). Doch in diesem Fall ist das Standbein nicht die Drehachse. Stattdessen wird das Schlagbein leicht einwärts gedreht, zum Liefern des Schlages.

***Biteureo-chagi* (비틀어차기: Drehender Tritt)**

Eine Technik des Schlagens eines Zieles von der Innenseite zur Außenseite des Körpers mit dem Spann.

Wenn der Gegner mit *dolryeo-chagi* (Dreh-Tritt) und *naeryeo-chagi* (Abwärts-Tritt) vorrückt, kann man einen Schritt nach links oder rechts machen und das gegnerische Gesicht oder den Rumpf von der Innenseite zur Außenseite des Körpers schlagen.

<Nutzen>

- ▶ *Ttwieo Biteureo-chagi* 뛰어 비틀어차기(Sprung-Dreh-Tritt)
- ▶ (*Baldeung*) *Biteureo-chagi* (발등) 비틀어차기(Dreh-Tritt durch Fußspitze)
- ▶ *Japgo Biteureo-chagi* 잡고 비틀어차기(Halten und Dreh-Tritt)

Dabangyang-chagi (다방향차기: Mehrrichtungs-Tritt)

Eine Fußtechnik zum Schlagen von Zielen aus verschiedenen Richtungen ausgeführt, auf einen Sprung.

Das ist die Fähigkeit in die Luft zu springen, um Ziele entsprechend in verschiedenen Richtungen mit einem Sprung zu brechen.

Dolgae-chagi (돌개차기: Wirbeltritt) (360° drehender Rundhaus-Tritt)

Eine Technik des Springens nach hinten in die Luft, um einen Tritt auszuführen

Zum Täuschen des Gegner oder um ihn oder sie härter zu schlagen, wird der vordere Fuß als Ache verwendet, um sich rückwärts zu drehen und eine oder mehrere Drehungen auszuführen, um einen Kick auszuführen.

<Nutzen>

- ▶ (*360° Dolgae-chagi* 360도 돌개차기 (360° drehender Rundhaus-Tritt)
- ▶ *540° Dolgae-chagi* 540도 돌개차기 (540° drehender Rundhaus-Tritt)
- ▶ *720° Dolgae-chagi* 720도 돌개차기(720° drehender Rundhaus-Tritt)

Dollyeo-chagi (돌려차기: Drehender Tritt oder Rundhaus-Tritt)

Eine Technik der Fußdrehung nach innen zum Schlagen eines Zieles

Das ist eine Fähigkeit des Schwenken des Standbeins und vollständigen Drehens der Hüfte in den Schlag des gegnerischen Gesichts oder Rumpfes mit dem Fußballen oder dem Spann. Ein Dreh-Tritt wird in der Regel eingesetzt, um die gegnerischen Vitalpunkte wie Schläfe und Rippen mit dem Fußballen zu schlagen. Bei Sparring und Tritt Training, wird der Spann genutzt, um den Bereich der Schlagfläche zu erweitern oder Verletzungen des Gegners zu vermeiden, während weiter Punkte erhalten werden.

<Nutzen>

- ▶ *Gulleo Dollyeo-chagi* 굴러 돌려차기(Springender Rundhaus-Tritt)
- ▶ *Twieo Dollyeo-chagi* 뛰어 돌려차기(Sprung-Rundhaus-Tritt)
- ▶ *Modum Dollyeo-chagi* 모듬 돌려차기(Zwei-Fuß-Rundhaus-Tritt)
- ▶ *Baldeung Dollyeo-chagi* 발등 돌려차기(Rundhaus-Tritt mit den Fußspitzen)
- ▶ *Balbutyeo Dollyeo-chagi* 발붙여 돌려차기(schnelles vorwärts Vorderbein Rundhaus-Tritt)
- ▶ *Apchuk Dollyeo-chagi* 앞축 돌려차기(Rundhaus-Tritt durch Fußballen)
- ▶ *Japgo Dollyeo-chagi* 잡고 돌려차기(Halten und Rundhaus-Tritt)

***Dubaldangseong-chagi* (두발당성차기: Alternativer Sprung-Tritt)**

Eine Sprung- und Tritttechnik nach vorn mit beiden Füßen nacheinander

Der führende Hinterfuß wird benutzt als ein Täuschung durch niedriges treten. Der folgende Vorderfuß schlägt das Ziel mit präzisiertem treten hoch und vorwärts.

***Dwi-chagi* (뒤차기: Rück-Stoß-Tritt)**

Einen Technik des Schlagens des Zieles durch beugen des Knies und rückwärts stoßen

Das ist eine Fähigkeit des Schlagens des Gegners mit der Fersensohle in ihren oder seinen Bauch oder der Brust. Das wird allgemein angewandt durch drehen des Körpers nach hinten und ausführen eines Trittes, wenn der Gegner vor einem steht. Gelegentlich kann man einen geraden Tritt in einer festen Position auf das Ziel ausüben.

<Nutzen>

▶ **Dwi-chagi** 뒤차기(Rück-Stoß-Tritt)

▶ **Twieo Dwi-chagi** 뛰어 뒤차기(Sprung-Rück-Stoß-Tritt)

Gawi-chagi (가위차기): Scheren Tritt)

Eine Technik zwei Ziele gleichzeitig mit beiden Füßen, weit auseinander, zu treffen.

Das ist eine Schlagfähigkeit mit beiden Füßen zu springen und in Scherenform gespreizt gleichzeitig in der Luft, zwei verschiedene Ziele zu schlagen. Ein Fuß setzt *biteureo-chagi* (Gedrehter Tritt) ein, während der andere Fuß *yeop-chagi* (Seiten-Tritt) ausführt.

<Nutzen>

▶ 가위차기 (두 방): 비틀어차기 + 옆차기

Gawi-chagi (Dubang) : Biteureochigi + Eopchagi (Scheren-Tritt (zwei Tritte): Dreh-Tritt + Seit-Tritt)

▶ 가위차기 세 방: 가위차기 + 돌려차기

Gawi-chagi(Sebang): Gawi-chagi + Dollyeochagi (Scheren-Tritt (drei Tritte): Scheren-Tritt + Rundhaus-Tritt)

▶ 가위차기 네 방: 가위차기 + 돌려차기 + 후려차기

Gawi-chagi(Nabang): Gawi-chagi + Dollyeochagi + Huryeo-chagi(Scheren-Tritt

(vier Tritte): Scheren-Tritt + Rundhaus-Tritt + Haken-Tritt)

▶ 가위차기 다섯 방: 앞차기 + 가위차기 + 돌려차기 + 후려차기

Gawi-chagi(Daseotbang): Apchagi + Gawi-chagi + Dollyeochagi + Huryeo-chagi
(Scheren-Tritt (fünf Tritte): Vor-Tritt + Scheren-Tritt + Rundhaus-Tritt + Haken-Tritt)

Geodeup-chagi (거듭차기: Wiederholter-Tritt)

Eine Technik des Werfens des gleichartigen Tritts wiederholt mit einem Fuß

Das ist eine Technik des Schlagens des Zieles mehrmals mit einem Fuß mit demselben Tritt, während der andere Fuß sich in einer stabilen Stellung befindet.

<Nutzen>

▶ 거듭 돌려차기 / *geodeup-dollyeo-chagi* (wiederholter Rundhaus-Tritt)

▶ 거듭 앞차기 / *geodeup-ap-chagi* (wiederholter Vor-Tritt)

▶ 거듭 옆차기 / *geodeup-eop-chagi* (wiederholter Seit-Tritt)

Gongjung-jebi-chagi (공중제비차기: Sprung-Schwalben-Tritt)

Eine Technik sich selbst vertikal in der Luft zu drehen und ein Ziel mit einem oder beiden Füßen zu treten.

Man nutzt die Hüfte als Achse und führt eine volle Drehung vertikal aus, zum Schlag eines Zieles mit einem oder beiden Füßen und landet sicher auf dem Boden.

<Nutzen>

▶ *Gongjungje Modum (Ap)bichagi* 공중제비 모듬(앞)차기

(vertikale Drehung nach hinten, Vor-Tritt durch zwei Füße)

▶ *Gongjungjebi (Ap)chagi* 공중제비(앞)차기

(Vertikale Drehung nach hinten, Vor-Tritt)

***Gulleo-chagi* (굴러차기: Stampfender Tritt)**

Eine Technik des Stampfens mit dem Fuß und dann Schlagen eines Zieles mit dem stampfenden Fuß

Das ist eine Trittfähigkeit in der der vordere Fuß vom Boden gehoben wird und hart zurück gestellt wird, um Schwung zu gewinnen. Wenn der hintere Fuß etwa den Boden berührt, tritt man das Ziel mit dem stampfenden Fuß. Diese Fähigkeit wird allgemein angewandt bei *ap-chagi* (Vorwärtstritt), *dolryeo-chagi* (Drehtritt), *yeop-chagi* (Seitentritt) usw.

***Huryeo-chagi* (후려차기: Peitschen-Tritt) Peitschen-Tritt**

Eine Technik des Peitschens des Bodens mit dem Fuß in einem weiten Bogen und Schlagen des Ziels

Dass ist eine Fähigkeit des Peitschens der Sole oder der Rückseite des Fußes und Schlagens des gegnerischen. Allgemein wird dieser Tritt ausgeführt, wenn man einem Körper gegenübersteht, das Knie beugt und streckt und die Fußsohle in das Ziel schwingt. Gelegentlich kann dieser Tritt ohne beugen des Knies oder durch drehen des Körpers nach hinten ausgeführt werden.

<Nutzen>

▶ *360° Dwi-huryeo-chagi* 360도 뒤후려차기(360° Rück-Peitschen-Tritt)

▶ *540° Dwi-huryeo-chagi* 540도 뒤후려차기(540° Rück-Peitschen-Tritt)

▶ *Dwi-huryeo-chagi* 뒤후려차기(Rück-Peitschen-Tritt)

- ▶ *DwitBal Dwi-huryeo-chagi* 뒷발 후려차기(Hinterbein-Haken-Tritt)
- ▶ *Ttwieo Dwi-huryeo-chagi* 뛰어 뒤후려차기(Sprung-Rück-Peitschen-Tritt)
- ▶ *Japgo Balbutyeo Huryeo-chagi* 발붙여 후려차기(Schnelles Vorderbein-Peitschen-Tritt)
- ▶ *Apbal Huryeo-chagi* 앞발 후려차기(Vorderbein-Peitschen-Tritt)
- ▶ *Huryeo-chagi* 잡고 후려차기(Halten und Peitschen-Tritt)

***Ieo-chagi* (이어차기: Alternativer Tritt)**

Eine Technik zum Ausführen desselben Tritts durch Wechseln der Benutzung des linken und rechten Fußes in Folge.

In der Praxis wird die gleiche Art von Tritt-Fähigkeit abwechselnd mit beiden Füßen durchgeführt, bis wir unsere Überlegenheit erreichen. Beim Sparring, wird eine Fähigkeit wie *dolryeo-chagi* (Dreh-Tritt) nacheinander ausgeführt und das kann als *ieo-dolryeo-chage* (alternativer Dreh-Tritt) ausgedrückt werden.

***Japgo-chagi* (잡고차기: Haltender Tritt)**

Eine Technik des Haltens gegnerischer Körperteile und schlagen mit dem Fuß

Das ist eine Fähigkeit den Gegner bewegungslos zu machen, durch Halten von Körperteilen und ihn oder sie zu treten. Diese Fähigkeiten werden mit unterschiedlichen Tritt-Techniken kombiniert und gewöhnlich als *japgo-ap-chagi*, *japgo-dolryeo-chagi*, *japgo-yeop-chagi*, *japgo-naeryeo-chagi*, *japgo-biteuryeo-chagi*, *japgo-huryeo-chagi* usw. benannt.

***Jitjiki* (짓짚기: Stampfen auf den Fuß)**

Eine Technik zum Stampfen mit dem Fuß des gegnerischen Spanns

Das ist eine Fähigkeit auf das gegnerische Spann zu treten oder zu stampfen, um ihn oder sie bewegungslos zu machen.

***Mireo-chagi* (밀어차기: Druck-Tritt)**

Eine Technik des Drückens des Gegners mit dem Fuß

Das ist eine Druck-Technik, um den Gegner zu Fall zu bringen oder Distanz mit ihm oder ihr zu halten, durch benutzen des Ballen oder der Sohle des Fußes.

<Nutzen>

▶ ***Mireo ap-chagi*** 밀어 앞차기(Drückender Vor-Tritt)

▶ ***Mireo eop-chagi*** 밀어 옆차기(Drückender Seit-Tritt)

***Modum-chagi* (모듬차기: Fußgelenk-Tritt)**

Eine Technik des Tretens eines Zieles mit beiden Füßen gleichzeitig, schlagen mit den Kanten der Füße

Das ist eine Schlagfähigkeit die Füße in der Luft zu Verbinden, um ein Ziel mit den Kanten beider Füße zu schlagen.

***Naeryeo-chagi* (내려차기: Abwärts-Kick)/**

Eine Technik zum Schlagen eines Zieles von einer oberen zu einer unteren Position.

Das ist eine Schlagfähigkeit, die die Fußsohle oder die Rückseite der Ferse zum zielen auf das Gesicht oder die Schulter des Gegners nutzt. Naeryeo-chagi (Abwärtstritt) wird

normalerweise durch beugen, heben, nach vorn strecken des Knies und dann vertikal den Gegner abwärts schlagend ausgeführt. Beim Sparring, kann der Schlag nach innen oder nach außen ausgeführt werden, in Abhängigkeit der Stellung des Gegners.

<Nutzen>

- ▶ *Dwidola ttwieo Naeryeo-chagi* 뒤돌아 뛰며 내려차기(drehender Abwärts-Kick)
- ▶ *Balbutyeo Naeryeo-chagi* 발붙여 내려차기(Sprung-Abwärts-Tritt)
- ▶ *Japgo Naeryeo-chagi* 잡고 내려차기(Halten und Abwärts-Kick)

Nakka-chagi (낙아차기: Drehender-Haken-Tritt)

Eine Technik des Schlagens eines Zieles mit der Ferse, während das Knie gebeugt wird

Wenn der Gegner einem Seitentritt ausweicht und näher kommt, kann man die Kraft aus dem verlängerten Knie erzeugt, durch beugen und treffen des Gegners von hinten an seinem Kopf oder Rücken. Man kann auch den Nacken oder den Rücken des Knies entsprechend den Umständen einhaken.

***Narae-chagi* (나래차기: Flügel-Tritt)**

Eine Technik des Ausführens von Drehtritten, abwechselnd mit beiden Füßen in der Luft

Der erste Tritt ist eine Täuschbewegung, so dass der Fuß nicht vollständig verlängert wird. Der zweite Tritt wird benutzt, um das Ziel präzise zu schlagen.

***Pyojeok-chagi* (표적차기: Ziel-Tritt)**

Eine Technik ein Ziel mit der Hand zu machen und es zu treten

Beim Ausführen von *Poomsae (Formen)*, stellt man sich ein Ziel mit der Hand vor und schlägt es mit *an-chagi* (Innen-Tritt)

***Ttwieo-chagi* (뛰어차기: Sprung-Tritt)**

Eine Technik des Springens und Schlagens eines Ziels

Das ist eine Fähigkeit des vorwärts Springens und Schlagens eines hohen oder entfernten Ziels, unerreichbar von einer stationären Stellung. Wenn diese Fähigkeit kombiniert wird mit Tritt-Techniken, wie *ap-chagi* (Vor-Tritt), *dolryeo-chagi* (Dreh-Tritt), *yeop-chagi* (Seit-Tritt), *naeryeo-chage* (Abwärts-Tritt), *dwi-chagi* (Rück-Stoß-Tritt), *dwhuryeo-chagi* (Rück-Schmetter-Tritt), können diese unter dieser allgemeinen Bezeichnung eingestuft werden.

***Yeop-chagi* (옆차기: Seit-Tritt)**

Eine Technik zum Liefern eines Tritts durch Drehen des Körpers zur Seite

Das ist eine Fähigkeit des Schlagens des gegnerischen Gesichts oder der Brust mit der Außenkante des Fußes (Fußklinge) oder der Fußsohle. Der Seiten-Tritt wird gewöhnlich durch drehen des Körpers zur Seite und gleichzeitigem beugen und strecken des Beines zum Treten des Zieles ausgeführt. Unter Umständen kann man den Gegner mit dem Fuß stoßen, um den Abstand zum Gegner zu wahren.

<Nutzen>

- ▶ ***Gulleo Yeop-chagi*** 굴러 옆차기(Hochsprung-Seit-Tritt)
- ▶ ***Ttwieo dubal Yeop-chagi*** 뛰어 두발 옆차기(fliegender Seit-Tritt durch zwei Füße)
- ▶ ***Ttwieo Yeop-chagi*** 뛰어 옆차기(fliegender Seit-Tritt)
- ▶ ***Modum Yeop-chagi*** 모뎀 옆차기(Zwei-Fuß-Seit-Tritt)

▶ *Balbutyeo Yeop-chagi* 발붙여 옆차기(schnelles vorwärts Vorderbein-Seit-Tritt)

▶ *Japgo Yeop-chagi* 잡고 옆차기(Halten und Seit-Tritt)

2. *Chigi* (치기: Schlagen)

Alle Arten von Angriffstechniken, ausgeführt mit der Hand, ohne (Standard) Faust und Fingerspitzen

Das sind die Techniken des Schlagen der Ziele durch Nutzung der Drehkraft mit dem gebeugten und gestreckten Ellenbogen oder nur mit gebeugtem Ellenbogen. Diese Techniken beinhalten alle offensiven Schläge ausgeführt mit der Hand, außer *jireugi* (Punching), *jjirueugi* (Stoßen) und *jjikgi* (Hacken)

An-chigi (안치기: Einwärts-Schlag)

Eine Technik des Schlagens der Innenseite des Armes oder Beines

Das ist eine drehende Schlagfähigkeit von der Außenseite zur Innenseite, *gomson* (gebogene Hand), *sonnal* (Hand-Schneide), *sonnaldeung* (Rückhand), *mejumeok* (Hammer-Faust) oder *batangson* (Handballen) nutzend.

<Nutzen>

- ▶ *Gomson an-chigi* 곰손 안치기(Bärenklaue Einwärts-Schlag)
- ▶ *Du-mejumeok an-chigi* 두 메주먹 안치기(Doppel-Hammerfaust Einwärts-Schlag)
- ▶ *Du-sonnal an-chigi* 두 손날 안치기(Doppel-Messerhand Einwärts-Schlag)
- ▶ *Mejumeok an-chigi* 메주먹 안치기(Hammerfaust Einwärts-Schlag)
- ▶ *Batangson an-chigi* Natangson 바탕손 안치기(Handballen Einwärts-Schlag)
- ▶ *Sonnaldeung an-chigi* 손날등 안치기(Messerhand-Spitze Einwärts-Schlag)
- ▶ *Sonnal an-chigi* 손날 안치기(Messerhand Einwärts-Schlag)

***Ap-chigi* (앞치기: Vorwärts-Schlag)**

Eine Technik des Schlagens eines Ziels mit *deungjumeok* (Rück-Knöchel) oder einem Handbogen

Das ist eine Fähigkeit zum Schlagen der gegnerischen Nase oder des Philtrums durch Biegen des Ellenbogens und Schlagen von der Innenseite nach vorn oder von der Außenseite zur Innenseite in einer kreisförmigen Bewegung mit dem Rück-Knöchel. Ebenfalls kann man den gegnerischen Hals oder die Brust in einer geraden Linie, durch Nutzen des Handballes (Handfläche), einer Bogen-Hand oder einer Zangen-Faust schlagen.

<Nutzen>

- ▶ *Gomson ap-chigi* 곰손 앞치기(Bärenklaue Vorder-Schlag)
- ▶ *Deungjumeok ap-chigi* 등주먹 앞치기(Faustücken Vorder-Schlag)
- ▶ *Batangson ap-chigi* 바탕손 앞치기(Handballen-Wurzel Vorder-Schlag)
- ▶ *Ageumson ap-chigi* 아금손 앞치기 [=칼재비] (offene Hand Vorder-Schlag)
- ▶ *Jipge jumeok ap-chigi* 집게주먹 앞치기(Zeige-Faust Vorder-Schlag)

***Bakkat-chigi* (바깥치기: Auswärts-Schlag)**

Eine Technik des Schlagens eines stehenden Zieles zur Außenseite

Das ist eine Fähigkeit des Schlagens des Rumpfes des seitlich stehenden Gegners durch Benutzen von *deungjumeok* (Rück-Knöchel), *mejumeok* (Hammer-Faust), *sonnal* (Hand-Klinge) usw., mit dem gebeugten Ellenbogen. Diese Fähigkeit ist ein auswärts gerichteter Schlag, ausgeführt von der Innenseite zur Außenseite und kann mit der Unterstützung der anderen Hand ausgeführt werden.

<Nutzen>

- ▶ *Geodeureo bakkat-chigi* 거들어 바깥치기(unterstützender Auswärts-Schlag)
- ▶ *Deungjumeok bakkat-chigi* 등주먹 바깥치기(Faustrücken-Auswärts-Schlag)
- ▶ *Mejumeok bakkat-chigi* 메주먹 바깥치기(Hammerfaust-Auswärts-Schlag)
- ▶ *Sonnal bakkat-chigi* 손날 바깥치기(Messerhand-Auswärts-Schlag)
- ▶ *Sonnaldeung bakkat-chigi* 손날등 바깥치기(Messerhand-Spitze Auswärts-Schlag)

***Biteureo-chigi* (비틀어치기: Drehender Schlag)**

Eine Schlagtechnik des Drehen des Körpers

Das ist eine Schlagfähigkeit des Drehens des Rumpfes mit dem führenden Bein und schlagenden Arm in die entgegengesetzten Richtungen ausgeführt.

***Danggyeo-chigi* (당겨치기: Zieh-Schlag)**

Eine Technik den Gegner zu ziehen und einen Schlag mit *deungjumeok* (Rück-Knöchel), *mejumeok* (Hammerfaust), *palkkumchi* (Ellenbogen) usw. auszuführen.

Das ist eine Schlagfertigkeit von Greifen und Ziehen des Gegners mit einer Hand, um sie oder ihn unbeweglich zu machen, bevor ein Schlag zum Gegner mit der anderen Hand durch Nutzung von *deungjumeok* (Fingerknöchel), *mejumeok* (Hammerfaust), *palkkumchi* (Ellenbogen) usw. ausgeführt wird.

<Nutzen>

- ▶ ***Danggyeo deung-jumeok ap-chigi*** 당겨 등주먹 앞치기 (Faustrücken Vorder-Schlag durch Ziehen des Gegners)

▶ ***Danggyeo palgup ap-chigi*** 당겨 팔굽 앞치기 (Ellenbogen Vorder-Schlag durch Ziehen des Gegners)

Dollyeo-chigi (돌려치기: Dreh-Schlag)

Eine Technik des Schlagens des Ziels durch horizontales drehen des Körpers

Das ist eine Schlagfähigkeit zum Ausführen eines Schlags auf die Schläfe oder den Solarplexus des Gegners mit dem gebeugten Ellenbogen. Man kann auch ein Knie zum Angriff des Gegners auf den Solarplexus oder die Seite nutzen.

<Nutzen>

▶ ***Mureup dollyeo-chigi*** 무릎 돌려치기(drehender Knie-Schlag)

▶ ***Palgup dollyeo-chigi*** 팔굽 돌려치기(drehender Ellbogen-Schlag)

Dwi-chigi (뒤치기: Rückseite Ellbogen-Schlag)

Einen Technik des Schlagens eines rückseitigen Zieles mit dem Ellenbogen

Das ist eine Fähigkeit mit Nutzung des Ellenbogens rückwärts in die Rippen des Gegners zu schlagen, wenn man von Hinten festgehalten wird.

Geodeureo-chigi (거들어치기: Unterstützender Tritt)

Ein Schlag mit einer Hand unterstützt durch die andere

Das zeigt eine Hilfsbewegung der anderen Hand und kann benutzt werden als eine vorbereitende Bewegung für nachfolgende Bewegungen nacheinander.

***Jebipum-chigi* (제비품치기: Schwalben-Schlag)**

Eine Technik des Schlagens nach Innen oder Außen mit einer Hand, während die andere Hand nach oben blockt.

Das ist eine Fähigkeit der Verteidigung und des Angriffs zur selben Zeit. Man kann *olryeo-makgi* (Aufwärts-Block) mit *sonal* (Hand-Schneide) ausführen, während man den gegnerischen Kiefer oder Nacken mit *batangson apchigi* (Vorwärts-Schlag mit einer Handfläche) oder *sonnal anchigi* (Innen-Schlag mit einer Handfläche) schlägt.

<Nutzen>

▶ ***Jebipum (Batangson) apchigi*** 제비품 (바탕손) 앞치기(vorwärts Schwalben-Schlag durch Handflächen-Wurzel)

▶ ***Jebipum (Sonnal) anchigi*** 제비품 (손날) 안치기(Inwärts Schwalben-Schlag durch Messerhand)

***Naeyeo-chigi* (내려치기: Abwärts-Schlag)**

Eine Schlagtechnik ausgeführt von einer höheren zu einer niedrigeren Position

Das bezieht sich auf einen vertikalen Schlag mit dem gebogen Ellbogen, ausgeführt auf ein Ziel durch Nutzung der „Rück-Knöchel, Hammerfaust, Handklinge, Ellenbogen usw. Beim Treffen eines Ziels mit der Hand-Klinge, sollte der Arm vollständig gestreckt sein, um eine Verletzung des Gelenks zu vermeiden.

<Nutzen>

▶ ***Deungjumeok Naeyeo-chigi*** 등주먹 내려치기 (Faustrücken Abwärts-Schlag)

▶ ***Mejumeok Naeyeo-chigi*** 메주먹 내려치기(Hammerfaust Abwärts-Schlag)

- ▶ *Sonnal Naeyeo-chigi* 손날 내려치기(Messerhand Abwärts-Schlag)
- ▶ *Sonnaldeung Naeyeo-chigi* 손날등 내려치기(Messerhand-Spitze Abwärts-Schlag)
- ▶ *Palgup Naeyeo-chigi* 팔굽 내려치기(Ellobogen Abwärts-Schlag)

***Ollyeo-chigi* (올려치기: Aufwärts-Schlag)**

Eine Schlagtechnik von der unteren zur oberen Position

Das ist eine Schlagfähigkeit zum Liefern eines Schlages auf den gegnerischen Kiefer mit *batangson* (Handfläche) oder *gupin seonmok* (gebogenes Handgelenk) oder seinen oder ihren Solarplexus mit dem Ellenbogen. Beim Greifen des Gegners, kann man seinen oder ihren Solarplexus oder Bauch mit dem Knie schlagen.

<Nutzen>

- ▶ *Guphinsonmok ollyeo-chigi* 굽힌손목 올려치기(Aufwärtsschlag durch gebogenes Handgelenk)
- ▶ *Mureup ollyeo-chigi* 무릎 올려치기(Knie-Schlag)
- ▶ *Batangson ollyeo-chigi* 바탕손 올려치기(Handballen-Wurzel Ober-Schlag)
- ▶ *Palgup ollyeo-chigi* 팔굽 올려치기(Ellobogen-Ober-Schlag)

***Pyojeok-chigi* (표적치기: Ziel-Schlag)**

Nach stellen eines eingebildeten Zieles mit einer Hand, schlägt man das Ziel mit der gegenüberliegenden Hand.

Beim Ausführen von *Poomsae* (*Formen*), Vorstellen eines eingebildeten Gegners und ein Ziel mit einer Hand ausmachen, schlagen des Zieles mit *mejumeok* (Hammer-Faust)

oder *palgeup* (Ellenbogen)

<Nutzen>

▶ *Mejumeok naeryeo pyojeok-chigi* 메주먹 내려 표적치기

(abwärts geführter Ziel-Schlag durch Hammerfaust)

▶ *Mejumeok pyojeok-chigi* 메주먹 표적치기

(Ziel-Schlag durch Hammerfaust)

▶ *Palgup pyojeok-chigi* 팔굽 표적치기

(Ziel-Schlag durch Ellbogen)

Yeop-chigi (옆치기: Seit-Schlag)

Eine Schlagtechnik zum Ausführen eines Schläges auf das Ziel von der Seite

Das ist eine Fähigkeit des Liefern eines Schläges auf den gegnerischen Kopf oder Rumpf von der Seite mit *deungjumeok* (Rück-Knöchel), *mejumeok* (Hammer-Faust), *sonnal* (Hand-Klinge), *palgup* (Ellenbogen) usw.

<Nutzen>

▶ *Du -palgup yeop-chigi [Meonge-chigi]* 두 팔굽 옆치기 [멍에치기]

(Bogen-Schlag durch Nutzen des Ellenbogens)

▶ *Deungjumeok yeop-chigi* 등주먹 옆치기(Faustrücken Seit-Schlag)

▶ *Mejumeok yeop-chigi* 메주먹 옆치기(Hammerfaust-Seit-Schlag)

▶ *Sonnal yeop-chigi* 손날 옆치기(Messerhand Seit-Schlag)

▶ *Sonnaldeung yeop-chigi* 손날등 옆치기(Rücken der Messerhand-Seit-Schlag)

▶ *Palgup yeop-chigi* 팔굽 옆치기(Ellbogen Seit-Schlag)

3. *Ditgi* (딛기: Treten)

Bewegung durch Richtungswechsel oder eines Fußes an verschiedene Punkte, zum Anpassen der Entfernung zum Gegner, die Angriffe ausführen oder Verteidigungsbewegungen durchführen.

Diese umfassen alle Fußbewegungen, einbegriffen in Taekwondo, und werden benutzt in Formen wie *nae-ditgi*, *dora-ditgi*, *mo-ditgi*, *mulleo-ditgi*, *yeop-ditgi* und *jejari-ditgi*.

Dora-ditgi (돌아딛기: Drehschritt)

Eine Bewegungsänderung der Richtung nach links oder rechts oder zurück.

Das ist eine Schrittbewegung durch Drehen eines Fußes im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn, dessen Center der andere Fuß ist. Wenn der Oberkörper sich nach hinten links biegt, wird es *Wen Dora-ditgi* und nach rechts, *Oreun Dora-ditgi*, *Dwi Dora-ditgi* genannt.

<Nutzen>

- ▶ *Oreun Dora-ditgi* ((오른 돌아딛기) (rechter Drehschritt)
- ▶ *Wen Dora-ditgi* (왼 돌아딛기) (linker Drehschritt)
- ▶ *Schritt zurück drehen* (뒤 돌아딛기) (linker Drehschritt)

Jejari-ditgi (제자리딛기: In eine feste Position treten)

Eine ruckartige Bewegung in eine feste Position

Es ist eine Bewegung des Beibehaltens des Mittelpunktes zwischen dem Vorder- und Hinterfuß und gleichzeitigem wippen mit den Füßen oder abwechselnd während der Schrittbewegung in eine feste Position.

Mo-ditgi (모딧기: Diagonalschritt)

Eine Bewegung der Verschiebung des Mittelpunktes diagonal

Das ist eine Bewegung, des linken oder rechten Fußes, diagonal nach vorn oder zurück, um den Mittelpunkt zur Seite nach links vorn, links hinten, rechts vorn oder rechts hinten zu verschieben.

<Nutzen>

- ▶ Oreundwi-ditgi (오른뒤 딛기) (rechtes Bein Rückwärtsschritt)
- ▶ Oreunap-ditgi (오른앞 딛기) (rechtes Bein Vorwärtsschritt)
- ▶ Wendwi-ditgi (왼뒤 딛기) (linkes Bein Rückwärtsschritt)
- ▶ Wenap-ditgi (왼앞 딛기) (linkes Bein Vorwärtsschritt)

Mulleo-ditgi (물러딛기: Rückwärtsschritt)

Eine Bewegung der Verschiebung des Mittelpunktes rückwärts

Das ist eine Wanderbewegung um einen Schritt oder mehrere rückwärts mit dem Vorder- oder Rückfuß durchzuführen, während der Mittelpunkt nach hinten verlagert wird. Wenn der Vorderfuß zuerst zurück tritt, ist es *Apbal Mulleo-ditgi*, wenn der

Hinterfuß zuerst bewegt wird ist es *Dwitba Mmulleo-ditgi*.<Nutzen>

- ▶ (*Du Bal*) **Mulleo-ditgi** (두 발) 물러딛기 (Zwei Fuß Rückwärtsschritt)
- ▶ *Dwitbal Mulleo-ditgi* 뒷발 (물러딛기) (hinteres Bein Rückwärtsschritt)
- ▶ *Aapbal Mulleo-ditgi* 앞발 (물러딛기) (vorderes Bein Rückwärtsschritt)

***Nae-ditgi* (내딛기: Vorwärtsschritt)**

Eine Bewegungsänderung des Mittelpunktes nach vorn

Das ist eine Bewegung, um einen Schritt oder mehrere mit dem Vorder- oder Rückfuß durchzuführen, während der Mittelpunkt nach vorn verlagert wird. Wenn der Vorderfuß zuerst nach vorn bewegt wird, wird es *apbal-naeditgi* genannt und der hintere Fuß, *duitbal-naeditgi*.

<Nutzen>

- ▶ *Du Bal Nae-ditgi* (두발 내딛기) (zwei Vorwärtsschritte)
- ▶ *Duitbal Nae-ditgi* (뒷발 내딛기) (hinteres Bein Vorwärtsschritt)
- ▶ *Apbal Nae-ditgi* (앞발 내딛기) (vorderes Bein Vorwärtsschritt)

***Yeop-ditgi* (옆딛기: Seitschritt)**

Eine Bewegung zum Verschieben des Mittelpunktes nach links oder rechts

Das ist eine Schrittbewegung nach links oder nach rechts, während der Mittelpunkt verschoben wird.

<Nutzen>

- ▶ *Oreun-ditgi*(오른 딛기) (Seitschritt rechts)
- ▶ *Wen-ditgi* (왼 딛기) (Seitschritt links)

4. *Japgi* (잡기: Greifen)

Hilfs-Techniken zum Halten des gegnerischen Körpers, Kragen usw. mit den Händen
Sie sind Hilfs-Fähigkeiten, zum Stören durch die Bewegung oder Ergreifen des Gegners, ihn oder sie durch Packen der Körperteile mit den Händen.

5. *Jireugi* (지르기: Punching)

Techniken des Schlagens mit den Fäusten

Das sind die Fähigkeiten des Schlagens der gegnerischen Vitalpunkte mit der Faust, halben Faust (flache Faust), Zangenfaust usw. Diese Schlagflächen werden ausgenutzt mit *jireugi* (Schlag), *jeocheo-jireugi* (überdrehter Schlag), *dollyeo-jireugi* (Drehschlag), *dwi-jireugi* (Rückwärts Schlag) usw.

<Nutzen>

- ▶ *jumeok-jireugi* (주먹 지르기 (Punching))
- ▶ *jipge-jumeok-jireugi* 집게주먹 지르기 (Zeige-Faust-Punch) ▶ *pyeon-jumeok-jireugi* 편주먹 지르기 (Offene-Faust-Punch)

Chetdari-jireugi (첻다리지르기: Gabel-Punch)

Eine Technik des Verlängerns beider Arme in der Form einer Gabel

Beide Fäuste zielen auf den Rumpf des Gegners. Von oben gesehen, ähnelt die Form beider Arme einer Gabel

Chi-jireugi (치지르기: Hebe-Punch)

Eine Technik des Stoßens eine PUNCHES vertikal aufwärts

Das ist eine Schlagfähigkeit zum Ausführen einer überdrehten Faust, vertikal zum Ziel. Er wird hauptsächlich zum Schlagen des Kinns benutzt, wenn der Gegner jedoch seinen oder ihren Kopf senkt, kann man sein oder ihr Philtrum treffen.

Danggyeo-jireugi (당겨지르기: Ziehen und Punch)

Eine Technik den Gegner mit einer Hand zu ziehen und einen Schlag mit der gedrehten Faust auf das gegnerische Kinn oder den Solarplexus auszuführen.

Durch halten des Gegners am Kragen, kann man ihn oder sie außer Gefecht setzen und eine Schlag auf das Kinn oder den Solarplexus mit der nach oben gedrehten Faust ausführen.

***Digeutja-jireugi* (‘ㄷ’자지르기: ‘ㄷ’ Form-Punch oder *Diguetja* Punch)**

Eine Technik des Schlagens mit beiden Armen, geformt nach dem koreanischen Buchstaben ‘ㄷ’

Eine Faust führt *oelgul-jireugi* (einen Schlag ins Gesicht) aus, während die andere Faust *jeotcheo-jireugi* (überdrehter Schlag) ausführt. Bei seitlicher Betrachtung, wird diese Schlagfähigkeit in Form des ‘ㄷ’ ausgeführt

***Dollyeo-jireugi* (돌려지르기: Drehender-Punch)**

Eine Technik des Schlagens auf die Seite eines Zieles mit der Faust

Das ist eine Fähigkeit einen Schlag in einer runden Bewegung auf die Seite eines Zieles auszuführen. Er wird hauptsächlich benutzt, wenn die Seite des Gesichtes oder die Seite des Rumpfes angegriffen wird

***Dwi-jireugi* (뒤지르기: Rückwärts-Punch)**

Eine Technik des Schlagens eines Zieles hinter sich selbst

Das ist eine Fähigkeit einen Schlag auf den Kopf des Gegners, der hinter dem Ausführenden steht, auszuführen. Die Faust wird in einer Kreisbewegung, durch drehen der Hüfte bis zum Ziel hinter dem Kopf des Ausführenden, ausgeführt.

***Geumgang-jireugi* (금강지르기: *Geumgang-yeoksa* Form-Punch)**

Eine Technik des Blockens aufwärts und gleichzeitigen vorwärts oder seitwärts Schlagens

Dies Fähigkeit wurde nach der Statue des *Geumgang-yeoksa* benannt.
(Literarisch bedeutet es, der Diamant-Krieger, der Name einer Krieger-Statute, deren wolle es war, den Buddhistischen Tempel, während der Periode der Silla-Dynastie im alten Korea, zu schützen)

Eine Hand wird benutzt für *ollyeo-makgi* (Aufwärts-Block), während die andere zum Ausführen eines Schläges ins Gesicht oder auf den Rumpf des vor oder seitlich stehenden Gegners benutzt wird.

<Nutzen>

- ▶ *geumgang-ap-jireugi* / 금강 앞지르기 (*Geumgangryeoksa* Form-Punch)
- ▶ *geumgang-eop-jireugi* / 금강 옆지르기 *Geumgangryeoksa* Form-Seiten-Punch

***Jeocheo-jireugi* (젓혀지르기: Überdreher-Punch)**

Eine Technik den Gegner mit der überdrehten Faust zu schlagen

Wenn der Gegner näher kommt, schlägt man seine oder ihre Rippen von unten nach oben.

<Nutzen>

- ▶ *bam-jumeok jeocheo-jireugi* / 밤주먹 젓혀지르기 (Handknöchel Überdreh-Punch)
- ▶ (*jumeok*) *jeocheo-jireugi* / (주먹) 젓혀지르기 (Überdreh-Punch)

***Naeryojireugi* (내려지르기: Abwärts-Punch)**

Eine Technik des Schlagens eines niedrigen Zieles mit einer Faust

Das ist eine Fähigkeit des Schlagens eines niedrigen Zieles durch Ausführen eines vertikalen, abwärts PUNCHES durch Absenken des Rückens. Er wird hauptsächlich beim Brechen eines Zieles oder beim Angriff des Gegners am Boden benutzt.

***Pyojeok-jireugi* (표적지르기: Ziel-Punch)**

Eine Technik des Schlagens eines eingebildeten Zieles mit der Faust

Durch bildhaftes vorstellen eines Zieles mit einer Hand, nutzt diese Technik diese Hand als ein virtuelles Ziel.

***Sewo-jireugi* (세워지르기: Vertikal-Punch)**

Eine Technik des Schlagens eines Zieles mit der vertikal gedrehten Faust

Diese Fähigkeit dient dem Werfen der vertikal erhobenen Faust direkt auf das Ziel, durch nutzen der Drehkraft des Körpers.

***Yeop-jireugi* (옆지르기: Seiten-Punch)**

Eine Schlagtechnik durch drehen des Körpers zur Seite

Diese Fähigkeit dient dem Werfen der Faust in gerader Linie durch Drehung des Körpers zur Seite, unter Nutzung der Drehkraft des Körpers.

6. *Jjireugi* (찌르기: Stoßen)

Technik des Schlagens der gegnerischen Vitalpunkte mit den Fingerspitzen

Diese Fähigkeiten haben die gleichen Bewegungen, wie diese der Punchtechniken; ihre Schlagflächen sind jedoch so klein wie die Fingerspitzen, so dass sie starke Stöße auf die gegnerischen Vitalpunkte liefern

<Nutzen>

- ▶ *Dusonggut sewo-jjireugi* 두손끝 세워찌르기 (zwei Fingerspitzen stoßen)
- ▶ *Sesonggut sewo-jjireugi* 세손끝 세워찌르기(drei Fingerspitzen stoßen)
- ▶ *Hansonggut sewo-jjireugi* 한손끝 세워찌르기(eine Fingerspitze stoßen)

Eoepo-jjireugi (앞어찌르기: Horizontaler Stoß)

Eine Technik des Stoßens eines Zieles mit den horizontal abwärts gedrehten Fingerspitzen

Das ist eine Fähigkeit zum Schlagens der gegnerischen Vitalpunkte, wie Philtrum oder Nacken. Man kann Scherenfinger machen.

<Nutzen>

- ▶ *Gawisonggut jjireugi* 가위손끝 찌르기(Scheren-Fingerspitzen Stoß)
- ▶ *pyeonsonggut eoepojjireugi* (편손끝) 앞어찌르기(horizontaler Stoß mit offener Hand)

Jeocheo-jjireugi (젓혀찌르기: Überdrehter Stoß)

Eine Technik des Stoßens eines Zieles mit den überdrehten Fingerspritzen

Das ist eine Fähigkeit des Schlagens des gegnerischen Unterleibs oder der Genitalien.

***Sewo-jjireugi* (세워찌르기: Vertikal Stoßen)**

Eine Technik des Stoßens eines Zieles mit den vertikal aufwärts gedrehten Fingerspritzen

Das ist eine Fähigkeit den gegnerischen Solarplexus zu schlagen. Durch nutzen von *hansonkkeut* (einzelne Fingerspitze), *dusonkkeut* (kombiniert zwei Fingerspitzen) und *sesonkkeut* (kombiniert drei Fingerspitzen), kann man die Augen oder den Nacken des Gegners treffen. Um entsprechend anzugreifen und zu verteidigen, führt eine Hand *nulleo-makgi* (Druck-Block) aus, während die andere Hand *geodeureo-sewo-jjireugi* (Unterstützter Vertikaler Stoß) nacheinander ausführt.

<Nutzen>

▶ *geodeureo sewo-jjireugi* 거들어 세워찌르기 (Vertikaler Stoß der Unterstützungshand)

▶ *pyeonsonggut sewo-jjireugi* (편손끝) 세워찌르기 (Vertikaler Stoß mit Speerhand)

7. *Jjikgi* (찍기: Hacken)

Techniken des schnellen Schlagens des Zieles mit gewellten Fingern

Das ist eine Fähigkeit des Schlagens mit den Fingerspitzen nach dem sie gut geschlossen sind an den ersten Knöcheln der fünf Finger und werden für Techniken wie *naeryeo-jjikgi* (Abwärts Haken) *an-jjikgi* (Einwärts Haken) und *ap-jjikgi* (Vorwärts Haken) benutzt.

<Nutzen>

- ▶ *naeryeo-jjikgi* 내려찍기 (Abwärts Hacken)
- ▶ *an-jjikgi* 안찍기 (Inwärts Hacken)
- ▶ *ap-jjikgi* 앞찍기 (Vorwärts Hacken)

8. Junbi-jase (준비자세: Bereit-Stellung)

Stellungen zur körperlichen Entspannung, Atemkontrolle und mentalen Konzentration vor dem Ausführen von Taekwondo-Techniken.

Es gibt sechs grundlegende, standardisierte Stellungen in *Poomsae (Formen)*, während Personen in *georugi (Sparring)* Haltungen im Einklang mit ihrer körperlichen Verfassung und ihren Eigenschaften frei einnehmen können.

Bojumeok-junbi (보주먹준비: Verdeckte Faust-Haltung)

Eine Bereit-Stellung der Umhüllung der rechten Faust mit der linken Hand und deren Anheben bis zur Vorderseite des Körpers

Bei *moa-seogi (geschlossene Fußstellung)*, wird die rechte Hand halb zur Faust geballt, während die linke Hand geöffnet ist, um die rechte Hand leicht zu verdecken. Die beiden Hände sollten vom *danjeon (Unterleib)* bis zum Philtrum (Bereich zwischen Nase und Lippe) oder der Brust angehoben werden.

Dujumeok-heori-junbi (두주먹허리준비: Fäuste in der Tailen-Haltung)

Eine Bereit-Stellung mit beiden Fäusten an den Seiten der Hüftlinie

Das ist eine Bereit-Stellung mit Hammerfaust, platziert an der Hüfte. Beginnend in der Form des *moaseogi (geschlossene Fußhaltung)* für die Füße, die Fingerknöchel sollten nach unten zeigen und die Ellenbogen vollständig nach hinten gezogen sein, so dass sie nicht von vorn gesehen werden können.

Gibon-junbi (기본준비: Grund-Haltung)

Eine Grundstellung, meistens eingenommen vor dem Beginn von *Poomsae (Formen)*

Das ist eine Bereit-Haltung, beginnend in einer Art von *moaseogi* (geschlossene Fußstellung) für die Füße, durch Bewegung des linken Fußes einen Schritt zur Seite. Ziehen Sie die geöffneten Hände bis zur Höhe des Solarplexus und, wenn man ausatmet, langsam mit beiden Fäusten auf die Ebene von *danjeon* übergehen.

Gyeopson-junbi (겹손준비: Haltung mit überlappender Hand)

Eine Bereit-Stellung mit beiden Händen überlappt vor dem *dangeon* (Unterleib).

Das ist eine Bereit-Haltung in der Form von *moaseogi* (geschlossene Fußstellung) für die Füße. Beide Hände werden kreuzweise mit der linken Hand über der rechten, überlappt. Die überlappenden Hände sollten leicht entfernt vom *dangeon*-Bereich sein.

Gyeorugi-junbi (겨루기준비: Sparring Haltung) [=겨름새: Gyeorumsae]

Eine Stellung frei eingenommen von zwei Gegnern bevor das Sparring beginnt

Seitlich stehend, wobei einer beide Fäuste umfasst und der vordere Arm ungefähr 90° gebeugt ist und eine Hand auf Schulterhöhe gehoben wird. Der andere Arm ist vor den Solar Plexus, eine Faust entfernt platziert. Diese Haltung wird angenommen, um offensive und defensive Bewegungen jederzeit auszutauschen. Wenn der linke Fuß sich vorn befindet, ist es *wen gyeorumsae* und wenn der rechte Fuß vorn ist, *oren gyeorumsae*.

<Nutzen>

▶ *oreun-doraditgi* (오른 돌아딛기)(rechte Dreh-Stellung)

▶ *wen-doraditgi* (왼 돌아딛기) (linke Dreh-Stellung)

Tongmilgi-junbi (통밀기준비: Holzklötz drücken Haltung)

Eine Bereit-Stellung, erscheinend einen Holzklotz mit beiden Handflächen zu drücken

Bei **narani-seogi** (Parallel-Stellung), werden beide Hand-Klingen vom *dajeon* (Unterleib) bis hin zum Gesicht gehoben. Dann, werden die beiden Hände langsam nach vorn gedrückt, als wenn man einen Holzklotz wergdrückt.

9. *Kkeokgi* (꺾기): Schnappen)

Techniken der Eindämmung durch Pressen oder Verdrehen der Gelenke des Gegners

Das sind Eindämmungsfähigkeiten durch Drücken oder Verdrehen des Handgelenks, Ellenbogens, Schulter, Knöchels oder Knies des Gegners mit einer Hand. Diese Fähigkeiten werden ausgeführt, wenn man vom Gegner ergriffen wird oder jemand den Gegner aus der Nähe packt.

Biteureo-kkeokgi (비틀어꺾기: Drehen und Schnappen)

Eine Schnapptechnik durch Drehen der Gelenke des Gegners

Es ist eine Schnappfähigkeit zum Drehen des gegnerischen Arms in Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn, wenn jemand am Handgelenk oder am Kragen ergriffen wird.

<Nutzen>

- ▶ *Sonmok Biteureo-kkeokgi* (손목 비틀어꺾기 Drehen und Schnappen des gegnerischen Handgelenks)
- ▶ *Palgup Biteureo-kkeokgi* (팔굽 비틀어꺾기) – Drehen und Schnappen des gegnerischen Ellenbogen-Gelenks

Nulleo-kkeokgi (눌러꺾기: Drücken und Schnappen)

Eine Schnapptechnik durch Drücken der Gelenke des Gegners

Das ist eine Schnappfähigkeit, zum Greifen des Gegners am Arm und Drücken seines Ellenbogens- oder seiner Schultergelenks mit der gebogenen Hand oder zum Greifen des Gegners am Bein und Drücken seines Kniegelenks.

<Nutzen>

- ▶ *Mureup Nulleo-kkeokgi* (무릎 눌러꺾기) (Knie Drücken und Sperren)
- ▶ *Palgup Nulleo-kkeokgi* (팔굽 눌러꺾기) (Ellenbogen Drücken und Sperren)

10. Makgi (막기): Blocken

Schutztechnik der lebenswichtigen Körperteile vor dem Angriff des Gegners durch Abfangen dieses mit der Hand, dem Arm, dem Fuß oder dem Bein

Allgemein, wird *Cheo-makgi* (Schlag-Block) zum Konfrontieren oder Entgegen der gegnerischen Offensive eingesetzt. Die verschiedenen Blöcke werden wie folgt verwendet: *bada-makgi* (Fang-Block) absorbiert den Aufprall, *Georeo-makgi* (Beinstell-Block) Abfangen des Angriffs im Voraus und *geodeo-makgi* (Ablenk-Block), lenkt den gegnerischen Angriff durch Wegschieben von ihm/ihr ab.

An-makgi (안막기: Innseitiger Block)

Eine Technik des Blockens von der Außenseite zur Innenseite des Körpers des Verteidigers mit der Hand, dem Arm oder Bein

Wenn der Gegner von vorne angreift, wird die Außenkante des Handgelenks, die Außenkante der Hand (Hand-Schneide), der Handballen (Handfläche), *balnaldeung* (die Innenkante des Fußes oder umgekehrte Fuß-Schneide), etc. eingesetzt, um von der Außenseite des Verteidiger -Körpers nach innen hin zu blockieren.

<Nutzen>

▶ (*Bakkanpalmok* (Äusseres Handgelenk)) *An-makgi* [**Momtongmakgi**]

(바깥팔목) 안막기 [=몸통막기] (innseitiger Mittel-Block durch äusseres Handgelenk)

▶ *Batangson An-makgi* (바탕손 안막기) (innseitiger Block durch Handflächen-Wurzel)

▶ *Balnaldeung An-makgi* (발날등 안막기) (innseitiger Block durch eine Fußspitze)

▶ *Sonnal An-makgi* (손날 안막기) (Einwärts-Block durch Klinge einer Hand)

▶ *Anpalmok An-makgi* (안팔목 안막기) (Einwärts-Block durch inneres Handgelenk)

***Bada-makgi* (받아막기: Absorbierungsblock)**

Eine Technik zur Reduzierung der Auswirkungen des gegnerischen Angriffs durch seine Absorbierung mit einer Hand oder einem Fuß.

Das ist eine Technik zur Milderung des Stoßes und Schmerzes erzeugt durch den gegnerischen Schlag durch Abpufferung des direkten Wegs des Angriffs.

<Nutzen>

▶ *Balbadak Badamakgi* (발바닥 받아막기)

Eine Blocktechnik durch absorbieren des gegnerischen Angriffs mit der Sohle eines Fußes

▶ *Sonbadak Badamakgi* (손바닥 받아막기)

Eine Blocktechnik durch absorbieren des gegnerischen Angriffs mit einer Handfläche

▶ *Junggangi (Schienbein) Badamakgi* (정강이 받아막기)

Eine Blocktechnik durch absorbieren des gegnerischen Angriffs mit einem Schienbein

***Bakkat-makgi* (바깥막기: Auswärts-Block)**

Eine Technik, den Angriff des Gegners von der Innen- zur Außenseite des Verteidigerkörpers zu blockieren.

Das ist eine Fähigkeit des Blockens mit einer Bewegung, von der Innenseite zur Außenseite des Körpers mit Nutzung von *baggatpalmok* (die Außenkante des Handgelenks), *anpalmok* (die Innenkante des Handgelenks), *sonnal* (Handschneide), *gupinsonmok* (gebogenes Handgelenk) usw., wenn der Gegner von der Außenseite oder Frontal den Verteidiger angreift.

<Nutzen>

▶ *Guphinsonmok* **Bakkat-makgi** 굽힌손목 바깥막기(Außen-Block durch Biegen des Handgelenks)

▶ *Bakkan-palmok* (Äußeres Handgelenk) Geodeureo **Bakkat-makgi**

((바깥팔목) 거들어 바깥막기) (Außen-Block durch Unterstützung des äußeren Handgelenks)

▶ (*Bakkan-palmok* (Äußeres Handgelenk)) **Bakkat-makgi**((바깥팔목) 바깥막기)

(Außen-Block durch äußeres Handgelenk)▶ *Anpalmok Geodeureo* **Bakkat-makgi** (안

팔목 거들어 바깥막기) (Außen-Block durch Unterstützung des inneren Handgelenks)

▶ *An-palmok* **Bakkat-makgi** (안팔목 바깥막기) (Außen-Block durch inneres Handgelenks)

▶ *Sonnal Geodeureo* **Bakkat-makgi** (손날 거들어 바깥막기) (Außen-Block durch Unterstützung der Klinge einer Hand)

▶ *Sonnal* **Bakkat-makgi** (손날 바깥막기) (Außen-Block durch Klinge von einer Hand)

▶ *Sonnaldeung Geodeureo* **Bakkat-makgi** (손날등 거들어 바깥막기)

(Außen-Block durch Unterstützung der Klinge von einer Hand)

▶ *Sonnaldeung* **Bakkat-makgi** (손날등 바깥막기) (Außen-Block durch Klinge einer Hand)

▶ *Sonbadak Geodeureo An-palmok* **Bakkat-makgi** (손바닥 거들어 안팔목 바깥막기) (inneres Handgelenk Aussenblock durch Unterstützung der Handballen-Wurzel)

***Biteureo-makgi* (비틀어막기: Dreh-Block)**

Eine Technik des Blockens des gegnerischen Angriffs, durch drehen des Körpers mit der der Hand, die gegenüber des führenden Fußes liegt.

Wenn der rechte Fuß führt, sollte der Verteidiger mit der linken Hand und umgekehrt versuchen zu blocken. Das ist eine Blockierfähigkeit, die Gegenseite des Armes und Beines zu benutzen, während der Körper gedreht wird.

<Nutzen>

▶ *Bakkan-palmok (Outer wrist) Biteureo-naeryeo-makgi*

(바깥팔목) 비틀어 내려막기(Abwärts-Dreh-Block durch das äussere Handgelenk)

▶ *Bakkan-palmok (Äußeres Handgelenk) Biteureo-bakkan-makgi*

(바깥팔목) 비틀어 바깥막기(Auswärts-Dreh-Block durch das äussere Handgelenk)

▶ *Sonnaldeung Biteureo-bakkan-makgi* (손날등 비틀어 바깥막기)

(Auswärts-Block durch eine Handspitze)

▶ *Sonnal Biteureo-yeop-makgi* (손날 비틀어 옆막기) 옆막기

(Auswärts-Dreh-Seit-Block durch Klinge einer Hand)

▶ *Sonnal Biteureo-bakkan-makgi* (손날 비틀어 바깥막기)

(Auswärts-Dreh-Block durch Klinge einer Hand)

▶ *An-palmok Biteureo-bakkan-makgi* (안팔목 비틀어 바깥막기)

(Auswärts-Dreh-Block durch inneres Handgelenk)

***Cha-makgi* (차막기: Tritt-Block)**

Eine Technik zum Blocken des gegnerischen Angriffs durch schlagen mit dem Fuß

Das ist eine Fähigkeit, den gegnerischen Vorteil im direkten Weg des Angriffs, mit dem Bein oder Fuß zu blockieren und kann zu erhebliche Schäden führen. Diese Fähigkeit macht gleichzeitig eine Verteidigung und einen Angriff möglich.

<Nutzen>

- ▶ *bakkat-cha-makgi* / 바깥 차막기(Außen-Tritt-Block)
- ▶ *an-cha-makgi* / 안 차막기(Innen-Tritt-Block)
- ▶ *ap-cha-makgi* / 앞 차막기(Frontal-Tritt-Block)
- ▶ *yeop-cha-makgi* / 옆 차막기(Seit-Tritt-Block)

***Chyeo-makgi* (쳐막기: Schlag-Block)**

Eine Technik zum Blocken des gegnerischen Angriffs durch schlagen mit der Hand

Das ist eine Fähigkeit, den gegnerischen Vorteil im direkten Weg des Angriffs, mit dem Arm oder der Hand zu blockieren und kann zu erhebliche Schäden führen. Diese Fähigkeit macht gleichzeitig eine Verteidigung und einen Angriff möglich.

<Nutzen>

- ▶ 내려 (쳐)막기 / *naeryeo (cheo) makgi* (Nach-Unten-Block)
- ▶ 바깥 (쳐)막기 / *bakkat (cheo) makgi*(Innen-nach-Außen-Mittel-Block)
- ▶ 안 (쳐)막기 / *an (cheo) makgi*(Außen-nach-Innen-Mittel-Block)
- ▶ 올려 (쳐)막기 / *olryeo (cheo) makgi*(Hoher-Block)

Gawi-makgi (가위막기: Scherenblock)

Eine Technik zum Ausführen des *anpalmok-bakkat-makgi* (Außen-Block mit dem Inneren des Handgelenks) und *naeryeo-makgi* (Abwärts-Block) gleichzeitig.

Diese Fähigkeit wird nach der Scherenbewegung und zwei Fäusten gekreuzt, eine über die andere, vor der Brust benannt: Eine Hand macht einen Außen-Block mit dem Inneren des Handgelenks, während die Andere einen Abwärts-Block mit dem Äußeren des Handgelenks zur selben Zeit ausführt, um Angriffe auf den Rumpf und Unterkörper abzufangen.

Geodeo-makgi (걸어막기: Ablenk-Block)

Eine Technik, um den gegnerischen Angriff seitlich am Körper zu schieben.

Das ist eine Fähigkeit, den Angriff des Gegners mit einer Hand oder einem Arm abzulenken und ihn aus der Richtung des Angreifers abzubrechen.

<Nutzen>

- ▶ **Naeryeo Makgi** / 내려 (걸어)막기 (Abwärts-Block)
- ▶ **Bakkat (Geodeo) Makgi** /바깥 (걸어)막기(Außen-Block)
- ▶ **An Makgi** /안 (걸어)막기(inseitiger Block)
- ▶ **Ollyeo Makgi** /올려 (걸어)막기(Aufwärts-Block)

Geodeureo-makgi (거들어막기: Unterstützender-Block)

Eine Block-Technik mit der Unterstützung der anderen Hand

Das ist eine unterstützende Bewegung der anderen Hand, um größere Kraft zu

generieren, wenn ein gegnerischer Angriff geblockt werden soll. Er wird auch genutzt, als eine vorbereitende Bewegung zum Folgen der nächsten Bewegung.

Georeo-makgi (걸어막기: Stolper-Block)

Eine Technik des Abfangens des gegnerischen Schlages

Das ist eine Abfangfähigkeit, den Arm oder das Bein des Verteidigers um den/das des Gegners vor dem Angriff zu haken. Beim *Gyeorugi* (Sparring) Wettkampf, können beide Arme hochgehoben werden, um den Tritt in Richtung Gesicht durch den vorrückenden Gegner zu unterbrechen.

<Nutzen>

- ▶ *Balnal Georeo-makgi* (발날 걸어막기) (Stolper-Block durch eine Fussklinge)
- ▶ *Sonnal eotgeoleomakgi* (손날 엇걸어막기) (Stolper-Block durch eine Handklinge)
- ▶ *(Palmok) Eotgeoleomakgi* ((팔목) 엇걸어막기) (Stolper-Block durch Handgelenk)

Geumgang-makgi (금강막기: Geumgangryeoksa Form-Block)

Eine Ausführtechnik mit *olryeo-makgi* (Aufwärts-Block) und *naeryeo-eop-makgi* (seitlicher Abwärts-Block) oder *bakkat-makgi* (Auswärts-Block)

Dies Fähigkeit wurde nach der Statue des *Geumgang-ryeoksa* (literarisch, Diamant-Krieger) benannt. Sie wird angewandt, wenn der Gegner gleichzeitig Gesicht und Rumpf angreift oder Gesicht und Unterkörper. Man sollte eine Hand zum Blocken über das Gesicht heben, während der Ausführung eines Blockes mit der anderen Hand nach unten oder nach außen. Der Verteidiger kann die Außenkante der Hand (Hand-Klinge) für beide, Abwärts- und Außen-Block verwenden.

<Nutzen>

▶ **Geumgang (Naeryeo Yeop) makgi** (금강 (내려 옆) 막기)

(Abwärts-Seit- *geumgangryeoksa* -Block)

▶ **Geumgang Bakkanmakgi** (금강 바깥막기) (Auswärts- *geumgangryeoksa* -Block)

▶ **Sonnal Geumgang (Naeryeo Yeop) makgi** (손날 금강 (내려 옆) 막기)

(Abwärts-Seit- *geumgangryeoksa* -Block durch Klinge einer Hand)

▶ **Sonnal geumgangryeoksa Bakkanmakgi** (손날 금강 바깥막기)

(Auswärts- *geumgangryeoksa* -Block durch Klinge einer Hand)

Hecheo-makgi (헤쳐막기: Kreuz-Block)

Eine Blocktechnik durch kreuzen beider Handgelenke und diese zur Seite drücken

Wenn die beiden Gegner von zwei gegenüberliegenden Seiten angreifen, kreuzt der Verteidiger beide Handgelenke und drückt sie in die entgegengesetzte Richtung. Die blockierte Oberfläche des Körpers kann sowohl die Innenseite oder die Außenseite der Handgelenke sein.

<Nutzen>

▶ (bakkat-palmok) *heocheo-makgi* / (바깥팔목) 헤쳐막기(Außenseite-Handgelenke-Kreuz-Block)

▶ *sonnal-heocheo-makgi* / 손날 헤쳐막기(Messerhand-Kreuz-Block)

▶ *sonnal-deung-heocheo-makgi* / 손날등 헤쳐막기(Messerhand-Spitze-Kreuz-Block)

▶ *an-palmok-heocheo-makgi* / 안팔목 헤쳐막기(Innenseite-Handgelenke-Kreuz-Block)

Hwangso-makgi (황소막기: Stierhorn-Form-Block)

Eine Blocktechnik durch heben beider Außenhandgelenke über den Kopf

Das ist eine Fähigkeit des Blockens, die eingesetzt wird, wenn der Gegner über dem Kopf angreift. Der Verteidiger hebt beide Arme über den Kopf in einer geneigten Linie, in der Form von einem Stierhorn, so dass die gegnerische Kraft durch die diagonalen Arme abgeschwächt wird.

Naeryeomakgi (내려막기: Abwärts-Block)

Eine Technik den gegnerischen Angriff durch Nutzung einer Auf- oder Abbewegung zu blockieren.

Das ist eine Fähigkeit des abwärts Blockierens, wenn der Gegner den Bauch oder die Genitalien des Verteidigers angreift. Man kann die *bakkatpalmok* (Außenkante des Handgelenkes), *batangson* (Handballen oder Handfläche), *sonnal* (Außenkante der Hand oder Handschneide), usw., zum Blockieren des Brust- bis zum Genitalbereich verwenden.

<Nutzen>

▶ *Geodeureo Naeryeo-makgi* (거들어 내려막기)

(Abwärts-Block durch Unterstützung der Hand)

▶ (Äußeres Handgelenk)*Naeryeo-makgi* [=Araemakgi] ((바깥팔목) 내려막기 [=아

래막기]) (Abwärts-Block durch äußeres Handgelenk)

▶ *Sonnal Geodeureo Naeryeo-makgi* (손날 거들어 내려막기)

(Handballenwurzel Abwärts-Block)

▶ *Sonnal Naeryeo-makgi* (손날 내려막기) (Abwärts-Block durch Klinge einer Hand)

▶ *Sonnaldeung Geodeureo Naeryeo-makgi* (손날등 거들어 내려막기)

(Abwärts-Block durch Unterstützung der Handspitze)

Nulleomakgi (눌러막기): Druck-Block)

Eine Blockier-Technik durch Abwärtsdruckes gegen den gegnerischen Schlag

Das ist eine Fähigkeit des Herunterdrückens mit der Hand, zum Blockieren des gegnerischen Angriffs von der Brusthöhe bis zum Unterkörper. Der Verteidiger kann die Außenseite des Handgelenks, Handfläche, Handschneide usw. nutzen, wenn der Angreifer zielt den Bauch anzugreifen.

<Nutzen>

▶ (*Äußeres Handgelenk*) **Nulleo-makgi** ((바깥팔목) 눌러막기) (Druck-Block durch äusseres Handgelenk)

▶ *Batangson Nulleo-makgi* (바탕손 눌러막기) (Druck-Block durch Handballen-Wurzel)

▶ *Sonnal Nulleo-makgi* 손날 눌러막기(Druck-Block durch Klinge einer Hand)

Oesanteul-makgi (외산틀막기: Einzelner Berg-Form-Block)

Eine Technik, die *anpalmok-bakkat-makgi* (der Auswärtsblock mit der Innenseite des Handgelenks) und *bakkatpalmok-naryeo-makgi* (dem Abwärtsblock mit der Außenseite des Handgelenks) kombiniert

Das ist eine Fähigkeit den gleichzeitigen Angriff, gezielt auf das Gesicht und den Unterteil des Körpers, zu blockieren. Eine Hand blockiert das Gesicht mit der Innenkante des Handgelenks, während die andere die Unterteile des Körpers mit der Außenseite des Handgelenks zur Seite blockiert. Der Verteidiger kann die Außenkante der Hand (Handschneide) und die Innenkante der Hand (umgekehrte Handschneide oder

Rückhand) stattdessen benutzen.

<Nutzen>

▶ (palmok) *Oe-santeul-makgi* / (팔목) 외산틀막기

(Einzel Berg-Form-Block)

▶ *pyeon-son-oe-santeul-makgi* / 편손 외산틀막기

(Offene Hand Einzel Berg-Form-Block)

***Ollyeo-makgi* (올려막기: Aufwärts-Block)**

Eine Technik den gegnerischen Angriff aufwärts zu blocken

Beim Angriff, kann der Verteidiger die Außenkante des Handgelenkes, die Außenkante der Hand (Handschneide) oder den Handballen (Handfläche) zum Blocken aufwärts von unten nach oben, benutzen.

<Nutzen>

▶ *Guphinsonmok ollyeo-makgi* 굽힌손목 올려막기 (Aufwärts-Block mit gebeugtem Handgelenk)

▶ *Kkeureoolligi* [=An-palmok *ollyeo-makgi*] 끌어올리기 [=안팔목 올려막기]

(Inneres Handgelenk Hochzieh-Block)

▶ (*Bakkan-palmok*) ***Ollyeo-makgi*** [=Ulgulmakgi]

(바깥팔목) 올려막기 [=얼굴막기] (Aufwärts-Block, den äußeren Aufwärts-Block nutzen)

▶ **Sonnal *ollyeo-makgi*** (손날 올려막기) (Messer-Hand Aufwärts-Block)

Santeul-makgi (산들막기: Berg-Form-Block)

Eine Technik zum gleichzeitigen Blocken mit beiden, der Innen- und Außenkante des Handgelenkes.

Das ist eine Fähigkeit zwei gleichzeitige Angriffe auf das Gesicht des Verteidigers mit der Innenkante des Handgelenks, im Uhrzeigersinn und mit der Außenkante des Handgelenks, gegen den Uhrzeigersinn ausgerichtet, zu blockieren. Dieser Block ist eine Fähigkeit des Blockierens beider Seiten zur selben Zeit, mit den Armen in der Form eines Berges. Auch können die Außenkante der Hand (Handschneide) und die Innenkante der Hand (umgekehrte Handschneide oder Rückhand) benutzt werden.

<Nutzen>

- ▶ (*Palmok*) *Santeul-makgi*: ((팔목) 산들막기) (Handgelenk Berg-Form-Blick)
- ▶ *Pyeonson-Santeul-makgi* (편손 산들막기) (offene Hand Berg-Form-Block)
- ▶ *Hecheo-Santeul-makgi* ((헤쳐 산들막기)) (Rückhand Berg-Form-Block)

Yeom-makgi (옆막기: Seiten-Block)

Eine Technik des Blockierens des gegnerischen Schlages von der Seite

Das ist eine Fähigkeit zum Blockieren des gegnerischen Angriffs von der Seite durch Nutzung der Außenkante des Handgelenks, der Innenkante des Handgelenks, der Außenkante der Hand, die Innenkante der Hand und so weiter. Diese Fähigkeit wird durch Schwingen der Hand von innen zur Seite ausgeführt und gelegentlich kann man beide Hände zum Block einsetzen - Eine Hand blockt mit der Unterstützung der anderen.

<Nutzen>

- ▶ (*Bakkat-palmok*) *Geodeureo-naeryeo-yeommakgi* (바깥팔목) 거들어 내려 옆막

기 (Abwärts-Seiten-Block durch Unterstützung des äußeren Handgelenks)

▶ (Bakkat-palmok) Geodeureo-yeommakgi (바깥팔목) 거들어 옆막기 (horizontaler Seiten-Block durch Unterstützung des äußeren Handgelenks)

▶ (Bakkat-palmok) naeryeo-yeommakgi (바깥팔목) 내려 옆막기 (Abwärts-Seiten-Block durch das äussere Handgelenk)

▶ (Bakkat-palmok) Yeommakgi (바깥팔목) 옆막기 (Seiten-Block durch das äussere Handgelenk)

▶ Sonnal geodeureo-naeryeo-yeommakgi 손날 거들어 내려 옆막기 (Abwärts-Seiten-Block durch Unterstützung der Messerhand)

▶ Sonnal geodeureo-yeommakgi 손날 거들어 옆막기 (horizontaler Seiten-Block durch Unterstützung der Messerhand)

▶ Sonnal naeryeo-yeommakgi 손날 내려 옆막기 (Abwärts-Seiten-Block durch die Messerhand)

▶ Sonnaldeung geodeureo-naeryeo-yeommakgi 손날등 거들어 내려 옆막기 (Horizontaler Seiten-Block durch Unterstützung der Messerhand-Spitze)

▶ Sonnaldeung yeommakgi 손날등 옆막기 (Seiten-Block durch Messerhand-Sitze)

▶ Sonnal yeommakgi 손날 옆막기 (Seiten-Block durch Messerhand)

▶ An-palmok geodeureo-yeommakgi 안팔목 거들어 옆막기 (Horizontaler Seiten-Block durch Unterstützung des inneren Handgelenks)

▶ An-palmok yeommakgi 안팔목 옆막기 (Horizontaler Seiten-Block durch inneres Handgelenk)

11. Milgi (밀기): Drücken)

Eine Bewegung zum Verlängern der Arme oder zum wegstoßen des Gegners mit den Händen oder Füßen

Das ist eine Bewegung, den Abstand zum Gegner durch wegdrücken zu halten, um ausreichend Platz zu schaffen, um einen Angriff zu erleichtern oder dem gegnerischen Angriff auszuweichen.

Bawi-milgi (바위밀기: Stein drücken)

Eine Bewegung des Stoßens eines eingebildeten Steins

Das ist eine Steinstoß-Bewegung, um die sich auf den Geist und die Kontrolle es Atmens zu konzentrieren. Die Bewegung wird in der Vorwärtshaltung mit einer Hand in der Taille und der anderen an der Flanke ausgeführt und beide stoßen den Weg bis zum Gesicht nach oben.

Milchyeo-naegi (밀쳐내기: Wegdrücken)

Eine Bewegung zum plötzlichen Wegdrücken des Gegners mit der Hand oder dem Fuß

Das ist eine plötzliche Bewegung, die den Gegner energisch mit zwei Händen oder einem Fuß, zum Sichern des Abstandes wegdrückt.

Mireo-naegi (밀어내기: Drücken)

Eine Bewegung des langsamen Drückens eines großen eingebildeten Objekts mit der Kraft einer Hand oder eines Fußes

Das ist keine Fähigkeit, die benutzt wird, wenn man mit einem Gegner konfrontiert wird.

Es ist eine Bewegung, eingesetzt im *Poomsae (Formen)* Training, zum Zweck der Selbstdisziplin und Kontrolle des Atems.

<Nutzen>

▶ *nalgae-pyeogi* (날개펴기) (spreizen der Flügel)

▶ *baw-milgi* (바위밀기) (Stein drücken)

▶ *taesan-milgi* (태산밀기) (Großer Berg drücken)

▶ *tong-milgi* (통밀기) (Balken drücken)

***Nalgae-pyeogi* (날개펴기: Flügel Spreizen)**

Eine Bewegung zum Drücken beider Handflächen zu den Seiten, als ob ein Vogel seine Flügel spreizt

Das ist eine Bewegung des Hebens beider Hände auf Brusthöhe und auf Höhe der Schultern, die Fingerspitzen zeigen nach oben und die Ellenbogen spreizen sich zur Seite.

***Taesan-milgi* (태산밀기: Großer Berg drücken)**

Eine Bewegung des Stoßens eines eingebildeten Berges

Das ist eine Bewegung des Stoßens eines großen Berges, um sich auf den Geist und die Kontrolle des Atmens zu konzentrieren. Diese Bewegung kann ausgeführt werden durch aufeinanderlegen der Wurzel von beiden Ballen dicht zueinander. Wenn der Kampffuß vorn ist, sollten die Fingerspitzen der rechten Hand nach unten zeigen, während diese der linken Hand nach oben zeigen. Die Hände werden von der Brust nach vorn weggestoßen.

***Tong-milgi* (통밀기: Holzklotz drücken)**

Eine Bewegung des Drückens eines eingebildeten Holzklotzes mit beiden Ballen

Das ist eine Hebebewegung der Außenkanten von beiden Händen vom *dangeon* (Unterbauch) den ganzen Weg bis zum Gesicht mit beiden Ballen nach oben gerichtet und dann langsames drücken beider Ballen nach vorn, als ob jemand einen Holzklotz hackt und ihn herausstößt.

12. *Neomgigi* (넘기기: Stolpern)

Stolper- oder Niederwerf-Technik, um den Gegner durch ziehen oder stoßen aus dem Gleichgewicht zu bringen

Deureo-neomgigi (들어넘기기: Heben und Werfen)

Eine Wurf-Technik durch hochheben des Gegners

Das ist eine Wurf-Fähigkeit durch Nutzen der Stärke eines Handgelenks, hochschnellend von unten, während des Festhaltens des gegnerischen Armes oder Beines

- ▶ *Ogeum Deureo-neomgigi* (오금 들어넘기기:) Eine Niederwerf-Technik durch hochheben des gegnerischen Knies

Georeo-neomgigi (걸어넘기기: Stolpern)

Eine Technik zum Beinstellen des Gegners

Das ist eine Fähigkeit zum Beinstellen, um den Gegner am Arm oder Kragen zu ziehen oder die Brust oder Schulter des Gegners mit einer Hand zu schieben und gleichzeitig den Knöchel oder die Kniekehle des Gegners wegzufegen.

<Nutzen>

- ▶ *Balmok Georeo -neomgigi* (발목 걸어넘기기) (Knöchel Tänzeln und Fegen)
- ▶ *Ogeum Georeo -neomgigi* (오금 걸어넘기기) (Rückseite des Knies Tänzeln und Fegen)

13. Pihagi (피하기: Ausweichen)

Techniken der Bewegung eines Körpers zum Ausweichen der gegnerischen Attacke

Das sind Fähigkeiten zum Ausweichen des gegnerischen Angriffs durch drehen oder verdrehen des Körpers nach links oder rechts oder durch Absenken nach vorn oder nach hinten lehnen.

***Biteureo-pihagi* (비틀어피하기: Drehendes Ausweichen)**

Eine Ausweichtechnik durch verdrehen des Oberkörpers

Das ist eine Ausweichfähigkeit durch verdrehen des Oberkörpers nach links, wenn der linke Fuß vorn steht oder nach rechts, wenn der rechte Fuß nach vorn steht.

***Jeocheo-pihagi* (젓혀피하기: Ausweichen durch zurücklehnen)**

Eine Technik des Bückens des Oberkörper nach hinten, um dem gegnerischen Angriff auszuweichen

Das ist eine Fähigkeit des Ausweichens des gegnerischen Angriffs durch bücken des Oberkörpers nach hinten und absenken der Haltung.

***Sugyeo-pihagi* (숙여피하기: Fallend Ausweichen)**

Eine Ausweichtechnik durch Absenken der Oberkörpers

Das ist eine Ausweichfähigkeit durch ausweichen mit dem Oberkörper nach vorn und senken der Haltung, um den gegnerischen Angriff zu verhindern.

***Teureo-pihagi* (틀어피하기: Ausweichen durch Drehen)**

Eine Technik des Ausweichens durch drehen des Oberkörpers

Das ist eine Ausweichfähigkeit durch drehen des Oberkörpers nach rechts, wenn der linke Fuß vorn steht oder drehen nach links, wenn der rechte Fuß nach vorn steht.

14. Ppaegi (빼기): Herausziehen)

Eine Technik des Ziehens sich zu befreien, wenn ein Teil des eigenen Körpers durch den gegnerischen beschlagnahmt ist.

Es sind die Fähigkeiten, die durch Verdrehen des Gelenks und herausziehen ausgeführt werden, wenn man das Handgelenk oder ein anderes Körperteil des Gegners schnappt.

***Hwidulleo-ppaegi* (휘둘러빼기): Schwingen und Ziehen)**

Eine Technik des Schwingens nach Innen oder nach Außen und Ziehen des Handgelenks mithilfe des Ellbogens oder der Schulter als Achse.

Wenn man am Arm oder am Kragen ergriffen wurde, kann man den Arm weit auf der Achse der Schulter schwingen, um den Arm des Gegners zu blocken und zieht das Handgelenk heraus.

***Nulleo-ppaegi* (놀러빼기): Heraus-Ziehen und –Drücken)**

Eine Technik des gleichzeitigen Drehens des erfassten Handgelenks nach Außen und Schieben in die Gegenrichtung, um es dann frei zu ziehen.

Das ist eine Fähigkeit des Drehens des beschlagnahmten Handgelenks des Gegners im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn. Wenn die gegnerische Hand gelockert wird, nutze die Außenkante der Hand (Handklinge), zum herausschieben und -ziehen.

***Teureo-ppaegi* (틀어빼기): Heraus-Drehen und –Drücken)**

Eine Technik des gleichzeitigen Drehens und Drückens des erfassten Handgelenks

Wenn ein Gegner das Handgelenk ergriffen hat, ist die ergriffene Hand weit geöffnet und die Innenkante des Handgelenks wird gedreht und sofort in dem Moment

herausgezogen, wenn sich der Daumen und die vier Finger treffen.

15. Seogi (서기: Stellung)

***Apgubi* (앞굽이: Vorwärts-Stellung)**

Einen Haltung mit dem Schwerpunkt auf dem vorderen Bein

Das ist eine Haltung der Mittelpunktverlagerung nach vorn und belasten des vorderen Standbeines mit dem meisten Gewicht.

***Ap-seogi* (앞서기: Kurzer Vorwärtsschritt)**

Stellung zum Nehmen eines kurzen Vorwärtsschrittes

Die Weite zwischen beiden Füßen beträgt ungefähr der Länge eines kurzen Vorwärtsschrittes und der Mittelpunkt ist rechts mittig des Rumpfes in einer aufrechten Stellung.

***Beom-seogi* (범서기: Tiger-Stellung)**

Eine niedrige Haltung von ap-seogi (kurzer Vorwärtsschritt) mit beiden Knien dicht zueinander gestellt, dass sie sich berühren.

Das ist eine Haltung zum Ausführen des kleinen und großen Bergs nach vorn oder nach hinten. Beide Knie sind nah genug platziert, um sich gegenseitig mit der Ferse des vorderen Fußes und dem Ballen des hinteren Fußes auf einer vergleichbaren Linie berühren. Die Ferse des Vorderfußes ist angehoben, da der Schwerpunkt fast auf dem hinteren Fuß liegt.

***Dwitgubi* (뒷굽이: Rückwärts-Stellung)**

Einen Haltung mit dem Mittelpunkt auf dem hinteren Bein

Mit beiden Füßen gebogen, wird der Mittelpunkt rückwärts verlagert und das meiste Gewicht ist auf dem hinteren Standbein. Wenn das vordere Bein mehr zur Körpermitte verlagert wird, wird diese Haltung ojja-seogi.(‘ㄱ’ Formhaltung) genannt

<Nutzen>

▶ *Oja-seogi* / ‘ㄱ’자 서기(‘ㄱ’ Formstellung)

▶ *Dwigubi* / 뒷굽이(Rückwärts-Stellung)

***Gyeotdari-seogi* (결다리서기: Hilfsstellung)**

Eine Stellung des Biegens der Beine, durch verlagern des Schwerpunktes auf einen Fuß und halten des Mittelpunktes mit Hilfe des anderen Fußes.

Beide Knie werden gesenkt, wie bei *juchum-seogi* (Reiterhaltung). Die große Zehe des helfenden hinteren Fußes berührt von Innen den Mittelteil der Innenkante (umgekehrte Fuß Klinge) des tragenden vorderen Fußes. Mit dem Fundament des Stützfußes als eine Achse, berührt der Ballen des mithelfenden Fußes nur den Boden, wenn seine Ferse vom Boden angehoben wird.

***Hakdari-seogi* (학다리서기: Kranich-Stellung)**

Eine Haltung des Absenkens eines Knies, beim Anheben des anderen Fußes bis zur Höhe seiner Innenkante (umgekehrte Fuß Klinge), Nahe der Innenseite des Knies oder der Beuge des Knies.

Diese Haltung wird nach dem Umriss eines Kranichs benannt. Der Schwerpunkt wird auf einen Fuß gelegt, während der andere Fuß auf das Knie des Standbein es gelegt wird um im Gleichgewicht zu bleiben.

<Nutzen>

▶ *ogum-seogi* (오금서기) (gebeugte Stellung durch Zusammenstellen von zwei Füßen)

▶ *Hakdari-seogi* (학다리서기) – *Kranich-Stellung*/(drehender links Schritt)

***Juchum-seogi* (주춤서기: Pferderücken-Reit-Stellung)**

Eine Stellung in der beide Füße parallel sind, beide Beine leicht gebeugt mit der Länge von zwei Schritten zwischen ihnen.

Wenn man auf die Knie beider Beine nach unten sieht, die gebogen sind, sollten sie auf der gleichen Linie mit den Enden der Füße liegen. Der Rumpf und die beiden Knie und Schienbeine sollten aufrecht sein. Der Rumpf, die Knie und Schienbeine sind in der aufrechten Stellung. Wenn die Fußenden nach innen zeigen, ist es *anjjong-juchum-seogi* (innere Reiterhaltung). Wenn ein Fuß einen Schritt nach vorn steht, ist es *ap-juchum-seogi* (Vordere Reiterhaltung). Wenn ein Fuß diagonal nach vorn steht, ist es *mo-juchum-seogi* (Diagonale Reiterhaltung).

<Nutzen>

▶ (나란히) 주춤서기 / (narani) *juchum-seogi* (Pferderücken-Reit-Stellung)

▶ 모 주춤서기 / *mo-juchum-seogi*-(ein Fuß ist steht diagonal vorwärts von der Pferderücke-Reit-Stellung)

▶ 안쪽 주춤서기 / *anjjong-juchum-seogi* (das Ende des Fußes ist nach innen gedreht von der Pferderücken-Reit-Stellung)

▶ 앞 주춤서기 / *ap-juchum-seogi*-(ein Fuß ist vorwärts gestellt von der Pferderücken-Reit-Stellung)

***Kkoa-seogi* (꼬아서기: Kreuz-Stellung)**

Eine Haltung beider Füße, die einander beim Verschieben kreuzen oder eine Drehung nach vorne, nach hinten oder seitlich machen.

Im Zustand der Absenkung des Schwerpunktes, wird diese Haltung verwendet wie beim Verschieben des eigenen Körpers nach vorne, nach hinten oder zur Seite. Wenn der bewegende Fuß vor den Stützfuß bewegt wird, wird das *ap-kkoa-seogi* (Vorwärts-Kreuzhaltung) genannt. Wenn er hinter den Fuß bewegt wird, *dwi-kkoa-seogi* (Rückwärts-Kreuzhaltung).

<Nutzen>

▶ *Dwi-kkoa-seogi* (뒤 꼬아서기) der bewegende Fuß wird nach vorn des Stützfußes gebracht/(Rück-Kreuz-Stellung)

▶ *Ap-kkoa-seogi* (앞 꼬아서기) – der bewegende Fuß wird hinter den Stützfuß gebracht/(Front-Kreuz-Stellung)

***Moaseogi* (모아서기: Geschlossene-Fuß-Stellung)**

Eine Haltung mit vollständig zueinander geschlossenen Innenkanten beider Füße (umgekehrte Fußschneide) und beiden Knien gestreckt

Vor oder nach *Poomsae* (*Formen*), wird diese Haltung zum Bündeln der Sinne und Lösen körperlicher Spannung angenommen. Wenn nur die Fußballen dicht aneinander stehen, wird es *apchuk-moa-seogi*, und wenn nur die Unterseiten der Fersen dicht zusammen sind, *dwichuk-moa-seogi* genannt.

<Nutzen>

▶ (두 발) 모아서기 / (beide Füße) *moa-seogi*/(Zwei-Fuß-Geschlossene-Stellung)

▶ 뒤축 모아서기 / dwichuk-moa-seogi (Geschlossene-Fuß-Stellung auf Fersen)

▶ 앞축 모아서기 / apchuk-moa-seogi (Geschlossene-Fuß-Stellung auf Fußballen)

***Mo-seogi* (모서기: Diagonal-Stellung)**

Eine Haltung diagonal zueinander, mit dem Schwerpunkt gleichmäßig auf beide Beine verteilt

Das ist eine Stellung, bei der beide Füße diagonal zum Angreifen des Gegners gedreht sind oder zum Ausweichen seines oder ihres Angriffs.

***Narani-seogi* (나란히서기: Geschlossene-Fuß-Stellung)**

Eine Haltung in der beide Füße parallel zueinander sind.

Das ist eine Stellung mit beiden gestreckten Knien, der Mittelpunkt ist mittig gehalten und die Innenkante von beiden Füßen (umgekehrte Fußklinge) zueinander zeigend. Wenn die Zehenspitzen nach innen zeigen, wird es *anjjong-seogi* (Innenstellung) und wenn die Zehenspitzen nach außen zeigen, *pyeoni-seogi* (entspannte Stellung) genannt

<Nutzen>

▶ *narani-seogi* (나란히 서기) (zwei Fuß-parallel-Stellung)

▶ *anjjong-seogi* (안짱서기) (Inwärts-Stellung)

▶ *anjjong-seogi* (안짱서기) (Natürliche-Stellung)

***Yeop-seogi* (옆서기: Seiten-Stellung)**

Eine Haltung des Schwenken des rechten oder linken Fußes senkrecht zu der S

eite von *narani-seogi* (parallele Haltung)

Mit beiden Knien gestreckt, ist die Weite zwischen den beiden Füßen ungefähr die Länge von einem Fuß. Das Ende des einen führenden Fuß, sollte in einem rechten Winkel zum anderen Fuß sein.

<Nutzen>

▶ *oreun-seogi* (오른 서기) (rechte Stellung) ▶ *wen-seogi* (왼 서기) (linke Stellung)

16. *Teuksupum* (특수품: Spezialformen)

Doljjeogwi (돌쩌귀: Gelenkband)

Eine vorbereitende Bewegung von ausführen von Angriff und Verteidigung in Folge

Sie wird eingesetzt als eine vorbereitende Bewegung für die folgenden Bewegungen. Die vorderen Fingerknöchel schauen nach oben für *keun doljjeogwi* (großes Gelenkband) während sie nach vorn schauen für *jageun doljjeogwi* (kleines Gelenkband).

<Nutzen>

▶ *jageun doljjeogwi* / 작은 돌쩌귀/(kleines Gelenkband)

▶ *keun doljjeogwi* / 큰 돌쩌귀/(großes Gelenkband)

17. Ttwigi (뛰기): Springen

Einsatz der Sprung-Bewegung zum Anwenden der verschiedenen technischen Fähigkeiten des Taekwondo

Es gibt benutzte Bewegungen zum Angreifen eines Zieles, das höher oder weiter als normal liegt oder zum Ausweichen des gegnerischen Angriffs. Sie können eine oder mehrere vertikale oder horizontale Drehung beinhalten.

Meolli-ttwigi (멀리뛰기): Langes Springen

Eine Weitsprung-Bewegung zum Angriff des Zieles in einer Entfernung

Das ist eine Sprungbewegung zum Angriff eines Zieles in einer Entfernung, unerreichbar vom Standpunkt mit einer Faust oder einem Fuß.

Nopi-ttwigi (높이뛰기): Hochsprung

Eine Sprungbewegung nach oben, zum Ausführen eines Schlages auf ein höheres Ziel

Das ist eine Hochsprung-Bewegung zum Erreichen eines höheren Ziels, unerreichbar von einer stationären Haltung aus, beim Schlagen mit der Faust oder dem Fuß

Twieo-dolgi (뛰어들기): Drehsprung

Eine Bewegung zum Ausführen einer oder mehrerer vollständiger Drehungen in der Luft – vertikal oder horizontal

Das ist eine Hochsprung-Bewegung zum Ausführen einer oder mehrerer voller Drehungen. Wenn jemand eine horizontale Bewegung wie den *Dolgae-chagi* (Wirbeltritt) oder *540° Dwihuryeo-chagi* (540° Rück-Prügeltritt) ausführt, wird es *Garo-dolgi* (horizontale Drehung) genannt. Ein vertikaler Tritt, wie bei *Gongjungjebi-*

chagi (Sprung-Rücktritt) oder *gongjung-jebi-modum-chagi* (Sprung-Rücktritt mit beiden Beiden gleichzeitig), wird *Sero-dolgi* (vertikale Drehung) genannt.

<Nutzen>

- ▶ *Garo dolgi* (=수직축회전) – Horizontale Drehung/(vertikales Drehen)
- ▶ *Sero dolgi* (=수평축회전) – Vertikale Drehung/(horizontales Drehen)

***Ttwieo-neomgi* (뛰어넘기: Springen über ein Hindernis)**

Eine Sprungbewegung über ein Hindernis, zum Ausführen eines Schlages zum Ziel

Das ist eine Sprungbewegung über eine Person oder ein Objekt zum Schlagen des Zieles mit einem Fuß oder einer Faust.

Anhang

Entsprechende Körperteile (Schlagfläche)

Körperteile, benutzt wenn Taekwondo-Techniken ausgeführt werden

***Ageumson* (아금손: Bogenhand)**

Wenn die Hand offen ist, der Daumen und der Zeigefinger gespreizt werden, mit den Knöcheln der Finger leicht nach innen gebogen, in der Form des Halbmondes

***Anpalmok* (안팔목: die Innenkante des Handgelenks)**

Die Innenkante des Handgelenks, wenn ein Punch ausgeführt wird

***Apchuk* (앞축: der Ballen des Fußes)**

Der vordere Bereich der Fußsohle, wenn die Zehen zurückgezogen werden

***Bakkatpalmok* (바깥팔목: die Außenkante des Handgelenks)**

Der Bereich, der die Außenseite des Handgelenks anzeigt, wenn ein Punch ausgeführt wird

***Balbadak* (발바닥: Die Sohle des Fußes)**

Der Boden des Fußes

***Baldeung* (발등: der Rist des Fußes)**

Der obere Teil des Fußes

Balkkeut (발끝: die Zehenspitzen)

Das Ende der Zehen, wenn die Füße gestreckt sind

Balnal (발날: die Außenkante des Fußes, technisch bekannt als "Fuß-Klinge")

Die Kante zwischen der Sohle und dem Spann, zwischen dem kleinen Zeh und der Ferse

Balnaldeung (발날등: die Innenkante des Fußes, technisch bekannt als "umgekehrte Fuß-Klinge")

Die gegenüberliegende Seite der Außenkante des Fußes

Bamjumeok (밤주먹: die Faust mit dem herausgestreckten Mittelfinger, technisch bekannt als „Frontfaust“)

Die Faust mit dem mittleren Knöchel des Mittelfingers vorgestreckt

Batangson (바탕손: die Basis oder die Wurzel des Handballens, technisch auch bekannt als "Handfläche" oder "Ballen-Punch")

Es ist der untere Teil des Ballens, wenn die Hand nach oben gedreht ist.

Deungjumok (등주먹: Rück-Knöchel)

Es ist der erste Knöchel des Zeige- und des Mittelfingers, der nach oben schaut, wenn ein Punch ausgeführt wird.

***Deungpalmok* (등팔목: Die Rückseite des Handgelenks)**

Die Oberseite des Handgelenks, wenn ein Punch ausgeführt wird

***Dwitchuk* (뒤축: der Boden der Ferse)**

Der hintere Teil der Sohle

***Dwitkkumchi* (뒤꿈치: Die Rückseite der Ferse)**

Die Kante der Ferse, wo sich die Achilles-Sehne vereint.

***Gawisonkkeut* (가위손끝: Scheren-Fingerspitzen)**

Das sind die Fingerspitzen des Zeigefingers und des Mittelfingers, die gestreckt und weit geöffnet sind, während die anderen drei Finger in die Handfläche gerollt sind.

***Gomson* (곰손: Gebogene Hand)**

Sie besteht aus *batangson* (Handballen) und den dritten Knöcheln der Finger. Die Finger, mit Ausnahme des Daumens, werden mehr leicht eingerollt, als die der *pyeonjumok* (halbe Faust).

***Gupinsonmok* (굽힌손목: Gebogenes Handgelenk)**

Es ist der Gelenkbereich zwischen *sondeung* (Rückhand) und *deungpalmok* (Rückseite des Handgelenks) das nach innen gebeugt wird.

***Hansonkkeut* (한손끝: die einzelne Fingerspitze)**

Der verlängerte Punkt des Zeigefingers mit den restlichen, vollständig gerollten Fingern

***Jeonggangyi* (정강이: das Schienbein)**

Der Bereich, an dem sich die vorderen Knochen des Unterschenkels befinden

***Jipgebamjumeok* (집게밤주먹: die Faust mit dem Zeigefinger vorgestreckt, technisch bekannt als "Trigger-Finger")**

Die Faust mit dem vorstehenden Zeigefingergelenk, wenn die Faust geballt ist

***Jipgejumeok* (집게주먹: Zangen-Faust)**

Der Zustand des Bildens einer Zange mit dem Daumen und dem Zeigefinger, während die anderen drei Finger in die Handfläche gerollt sind

***jumeok* (주먹; die Faust)**

Stellt die Hand dar, mit allen Fingern eingerollt, besonders der vordere Teil der Fingerknöchel des Zeigefingers und Mittelfingers als Schlagbereich

***Mejumok* (메주먹: Hammer-Faust oder Hammer-Hand)**

Die Außenkante der Faust, wenn ein Punch ausgeführt wird

***Mitpalmok* (밀팔목: (die Handgelenkswurzel oder inneres Handgelenk)**

Der Bereich des Handgelenks, das nach unten zeigt, wenn ein Punch ausgeführt wird

***Modumsonkkeut* (모듬손끝: Verbundene Fingerspitzen)**

Die Fingerspitzen der fünf Finger alle zusammengerollt

***Moundusonkket* (모은두손끝: Kombinierte zwei Fingerspitzen)**

Die Fingerspitzen des Zeigefingers und des Mittelfingers sind gestreckt und eng geschlossen, während die anderen drei Finger in die Handfläche gerollt sind.

***Mounsesonkket* (모은세손끝: Kombinierte drei Fingerspitzen)**

Die Fingerspitzen der drei großen Finger, mit dem Zeigefinger und dem Ringfinger gestreckt und eng zusammen, mit dem Mittelfinger auf ihnen, während der Daumen und der kleine Finger zusammen gerollt werden.

***Mureup* (무릎: das Knie)**

Der Bereich, an dem sich die Patella (Kniescheibe) befindet, zwischen dem Ober- und Unterschenkel

***Pal* (팔: der Arm)**

Der Teil zwischen Schulter und dem Handgelenk, der am Ellenbogengelenk gebeugt oder gestreckt werden kann

***Palgeup* (팔굽): der Ellbogen**

Der Außenteil des Gelenkes, wo sich Ober- und Unterarm treffen

***Palmok* (팔목: Das Handgelenk)**

Der Bereich zwischen der Hand und dem Unterarm, der mit den vier Fingern der Basis der Hand gemessen werden kann.

***Pyeonjumok* (편주먹: die halb geballte Faust, technisch bekannt als "Flache Faust")**

Der zweite Knöchelbereich, wenn die ersten Knöchel der vier Finger von der vollständig geballten Faust gestreckt werden

***Pyeonsonkkeut* (편손끝: die flachen Fingerspitzen, technisch bekannt als „Speer-Hand“)**

Der Endpunkt, an dem der Mittelfinger leicht gebogen ist, um in einer Linie mit dem Zeige- und Ringfinger zu sein, während alle Finger zusammengepresst sind

***Son* (손: die Hand)**

Der Teil unterhalb des Handgelenks wenn die Finger nicht geschlossen sind

***sonbadak* (손바닥: die Handfläche)**

Der untere Teil der Handfläche

***sondeung* (손등: die Rückseite der Hand, technisch bekannt als "Rückhand")**

Die gegenüberliegende Seite der Handfläche

***sonnal* (손날: die Außenkante der Hand, technisch bekannt als “Hand-Klinge”)**

Der Bodenteil der geöffneten Hand vom kleinen Finger zum Handgelenk, wenn die Finger alle fest zusammen mit den Spitzen leicht nach innen gebogen sind

***sonnaldeung* (손날등: die Innenkante der Hand , technisch bekannt als “Umgekehrte Hand-Klinge” oder „Rückhand“)**

Der Bereich, der die umgekehrte Seite der Außenkante der Hand anzeigt, die den Seitenbereich von den ersten Knöcheln des Daumens zum Zeigefinger andeutet

***Seun-pyeonjumeok* (세운편주먹: die vertikale halbe Faust oder vertikale flache Faust)**

Die Bedingung von pyeonjumeok (Halbe-Faust oder flache Faust) ähnlich dem mejumok (Hammer-Punch) mit der Außenkante der Hand nach unten zeigend

Geokkpa (격파: Brechen)

Techniken des Brechens harter Objekte mit Händen oder Füßen

Das sind die Vorgänge zum Demonstrieren der Kraft und Fähigkeiten, die man während des Lernens von Taekwondo durch brechen von Objekten entwickelt hat.

Kreativer Bruch (창의격파:)

Eine neuangewandte Brechtechnik durch einen einzelnen Ausführenden

Das ist eine Brechtechnik erzeugt durch eine Person zum Schlagen eines Zieles durch nutzen hochgradiger Techniken, die bisher von niemandem versucht wurden oder erfolgreich von anderen ausgeführt wurden..

(멀리뛰어격파: Weitsprung Brechen)

Eine Technik des Weitspringens, um ein Ziel in Entfernung mit Hilfe von einem Hilfsmittel zu erreichen

Das ist eine Brechfähigkeit, zum Schlagen eines Zieles mit Hilfe der Hand oder des Fußes, das vom jetzigen Standpunkt ohne Unterstützung unerreichbar ist.

<Nutzen>

- ▶ *Ttwieo dwichagi* 뛰어 뒤차기(Springender Rück-Tritt)
- ▶ *Ttwieo eop-chagi* 뛰어 옆차기(Springender Seit-Tritt, fliegender Seit-Tritt)
- ▶ *Modumbal eop-chagi* 모듬발 옆차기(Seit-Tritt durch zusammenstellen von zwei Füßen)

Nopi-ttui (높이뛰어격파: Hochsprung-Brechen)

Eine Technik des in die Luft Springens, mit Hilfsmitteln oder Personen zum Brechen eines Zieles

Die Ziel dieser Fähigkeit ist das Brechen eines Zieles mit Händen oder Füßen, das zu hoch liegt, um es vom jetzigen Standort zu erreichen

<Nutzen>

▶ *Gaseum bapgo dolgae-chagi* 가슴 밟고 돌개차기

(drehender Rundhaus-Tritt durch steigen auf die Brust von jemandem)

▶ *Gaseum bapgo dollyeo-chagi* 가슴 밟고 돌려차기

(drehender Rundhaus-Tritt durch steigen auf die Brust von jemandem)

▶ *Gaseum bapgo ap-chagi* 가슴 밟고 앞차기

(springender Vorwärts-Tritt durch steigen auf die Brust von jemandem)

▶ *Ttwieo dwi-huryeo-chagi* 뛰어 뒤후려차기

(springender Rück-Peitschen-Tritt)

▶ *Ttwieo ap-chagi* 뛰어 앞차기

(springender Vorwärts-Tritt)

▶ *Mechomhi modum ap-chagi* 메춤히 모뎀 앞차기

(Zweifüß Vorwärts-Tritt durch Zusammenstellen)

***Garo-dola-geokkp* (가로돌아격파: Vertikaler Dreh-Bruch)**

Eine Technik des Springens in die Luft mit dem Nacken als Achse und eine oder mehrere volle Drehungen, um ein Ziel mit dem Fuß zu brechen.

Es ist eine Brechfähigkeit, die man ausführen kann von einer stabilen Haltung, mit verbundenen Augen oder ohne nutzen von Hilfsmittel.

<Nutzen>

▶ *Nun garigo (ttwieo) 540° dolgae-chagi* 눈 가리고 (뛰어) 540도 돌개차기

(540° drehender Rundhaus-Tritt mit Augenbinde)

▶ *Nun garigo (ttwieo) 540° dwi-huryeo-chagi* 눈 가리고 (뛰어) 540도 뒤후려차기

(540° springender Rück-Peitschen-Tritt mit Augenbinde)

▶ *540° ~720° dolgae-chagi* 540~720도 돌개차기

(540° ~ 720° drehender Rundhaus-Tritt)

▶ *540° dwi-huryeo-chagi* 540도 뒤후려차기 한~세 단계

(540° Rück-Peitschen-Tritt mit ein bis drei Schritten)

(뛰어넘어격파: Übersprung-Brechen)

Eine Technik des Überspringens eines Hindernisses zum Brechen eines Zieles

Das ist eine Fähigkeit einen Schlag auf das Ziel mit einer Hand oder einem Fuß nach dem Überspringen eines Hindernisses, wie menschliche Hindernisse oder andere Objekte, auszuführen

<Nutzen>

▶ *~Neomeo eop-chagi* ~넘어 옆차기(Seit-Tritt durch springen über ein Objekt)

Einsprung-Bruch (한번뛰어격파:)

Eine Technik zum Brechen einer Anzahl von stehenden Zielen mit einem Sprung

Das ist eine Bruchfähigkeit durch ausführen einer Technik mit beiden Füßen nacheinander zum Brechen einer Anzahl von Zielen oder durch nutzen von Hand und Fuß zusammen, mit unterschiedlichen Techniken.

<Nutzen>

▶ *Gawi-chagi se~ Daseot banghyang* 가위차기 세~다섯 방향

(Scheren-Tritt in drei bis fünf verschiedene Richtungen)

- ▶ *Deung bakgo ap-chagi sedangye* 등 밟고 앞차기 세 단계
(dreifacher Vorwärts-Tritt durch steigen auf die Brust von jemandem)
- ▶ *Ttwieo dollyeochagi sedangye* 뛰어 돌려차기 세 단계
(dreifacher Rundhaus-Tritt durch Springen)
- ▶ *Ttwieo ap-chagi sedangye* 뛰어 앞차기 세 단계
(dreifacher Vorwärts-Tritt durch Springen)
- ▶ *Ttwieo eop-chagi sedangye* 뛰어 옆차기 세 단계
(dreifacher Seit-Tritt durch Springen)

Kraft-Burch (위력격파)

Eine Brech-Technik zum Messen der Schlag-Kraft

Das ist eine Brechfähigkeit, die Punching-, Schlag- oder Tritttechniken zum Brechen feststehender Ziele wie Wände, Dachziegel oder Marmor nutzt.

<Nutzen>

- ▶ *Naeryeojireugi* 내려지르기(Abwärts-Schlag)
- ▶ *Naeryeo-chagi* 내려차기(Abwärts-Tritt)
- ▶ *Dollyeochagi* 돌려차기 (Rundhaus-Tritt)
- ▶ *Dwichagi* 뒤차기 (Rück-Stoß-Tritt)
- ▶ *Ap-chagi* 앞차기(Vorwärts-Tritt)
- ▶ *Eop-chagi* 옆차기(Seit-Tritt)

Verschiedenes Ziel-Brechen (여러표적격파)

Eine Technik von schnellen Brechbewegungen oder stehenden Zielen aus verschiedenen Richtungen

Das ist eine Bruchfähigkeit durch nutzen der Taekwondo-Techniken, zum Schlagen unterschiedlicher Ziele auf einmal oder ein nach einander.

<Nutzen>

- ▶ *Dabanghyang gyeokpa(break)* 다방향격파(Mehrrihtungs-Brechen)
- ▶ *Illyeol gyeokpa(break)* 일렬격파(aufgereihtes Brechen)

(세로돌아격파: Horizontaler Dreh-Bruch)

Eine Bruchtechnik durch Hochspringen in die Luft mit der rotierenden Achse des Handgelenk oder der Brust und Drehen des ganzen Körpers horizontal, zum Schlagen eines Zieles mit einem Fuß

Das ist eine Brechtechnik, die man mit seinen oder ihren verbundenen Augen oder durch voranstürmen anwendet.

Seite 47

<Nutzen>

- ▶ *Gaseum bapgo Gongjungjebichagi* 가슴 밟고 공중제비차기
(vertikaler Rück-Sprung-Tritt durch steigen auf die Brust von jemandem)
- ▶ *Gongjungjebi modum-chagi* 공중제비 모듬차기
(vertikaler Rück-Sprung-Tritt mit zwei Füßen zusammen)
- ▶ *Gongjungjebichagi* 공중제비차기(vertikaler Rück-Sprung-Tritt)
- ▶ *Nun garigo gongjungjebi modum-chagi* 눈 가리고 공중제비 모듬차기
(vertikaler Rück-Sprung-Tritt mit zwei Füßen zusammen mit Augenbinde)

▶ *Nun garigo gongjungjebichagi* 눈 가리고 공중제비차기

(vertikaler Rück-Sprung-Tritt mit Augenbinde)

▶ *~Deonjigo naedideumyeo gongjungjebi modum-chagi*

~던지고 내딛으며 공중제비차기

(vertikaler Rück-Sprung-Tritt mit einem geworfenem Objekt)

Glossar

Koreanische phonetische Reihenfolge

360도 돌개차기	360° drehender Rundhaus-Tritt
나란히 주춤서기	Pferderücken-Reit-Stellung
두 발 내딛기	Zwei Vorwärtsschritte
두 발 모아서기	Zweifuß geschlossene Stellung
두 발 물러딛기	Zweifuß Rückwärts-Schritt
뛰어 540도 뒤후려차기 한~세 단계	540° Rück-Peitschen-Tritt mit ein bis drei Schritten
뛰어 540도~720도 돌개차기	540° ~ 720° drehender Rundhaus-Tritt
바깥팔목 거들어 내려 옆막기	Abwärts-Seit-Block durch Unterstützung des Außen-Handgelenks
바깥팔목 거들어 바깥막기	Außen-Block durch Unterstützung des äußeren Handgelenks
바깥팔목 거들어 옆막기	Seit-Block durch Unterstützung des äußeren Handgelenks
바깥팔목 내려 옆막기	Abwärts-Seit-Block durch äusseres Handgelenk
바깥팔목 내려막기 [=아래막기]	Abwärts-Block durch äusseres Handgelenk
바깥팔목 눌러막기	Druck-Block durch äusseres Handgelenk
바깥팔목 바깥막기	Außen-Block durch äusseres Handgelenk
바깥팔목 비틀어 내려막기	Abwärts-Dreh-Block durch äusseres Handgelenk
바깥팔목 비틀어 바깥막기	Auswärts-Dreh-Block durch äusseres Handgelenk
바깥팔목 안막기 [=몸통막기]	Einwärts-Mittel-Block durch äusseres Handgelenk
바깥팔목 옆막기	Abwärts-Seit-Block durch Unterstützung des äußeren Handgelenks
바깥팔목 올려막기 [=얼굴막기]	Aufwärts-Block durch Nutzung des Außen-Aufwärts-Block
바깥팔목 헤쳐막기	Außenseite-Handgelenk-Kreuz-Block
발등 비틀어차기	Dreh-Tritt durch Fußoberseite
주먹 젓혀지르기	Überdrehter-Punch
주먹 지르기	Punching
팔목 산틀막기	Handgelenk Berg-Form-Block
팔목 엇걸어막기	Stolper-Block durch Handgelenk
팔목 외산틀막기	Einzel Berg-Form-Block
편손끝 세워찌르기	Speerhand vertikaler Stoß
편손끝 엮어찌르기	Offene Hand horizontaler Stoß

~넘어 옆차기	Seit-Tritt durch springen über ein Objekt
~던지고 내딛으며 공중제비차기	Vertikaler Rück-Sprung-Tritt mit einem geworfenem Objekt
'ㄷ'자지르기	'ㄷ' Form-Punch oder Diguetja Punch
'ㄱ'자서기	'ㄱ' Form-Stellung
360도 뒤후려차기	360° Rück-Drehen-Peitschen-Tritt
540도 돌개차기	540° drehender Rundhaus-Tritt
540도 뒤후려차기	540° Rück-Drehen-Peitschen-Tritt
720도 돌개차기	720° drehender Rundhaus-Tritt
㊦	
가로돌기 [=수직축회전]	Vertikal Drehen
가로돌아격파	Vertikaler Dreh-Bruch
가슴 밟고 공중제비차기	Vertikaler Rück-Sprung-Tritt durch steigen auf die Brust von jemandem
가슴 밟고 돌개차기	Drehender Rundhaus-Tritt durch steigen auf die Brust von jemandem
가슴 밟고 돌려차기	Drehender Rundhaus-Tritt durch steigen auf die Brust von jemandem
가슴 밟고 앞차기	Springender Vorwärts-Tritt durch steigen auf die Brust von jemandem
가위막기	Scherenblock
가위손끝 찌르기	Scheren-Fingerspitzen-Stoß
가위손끝	Scheren-Fingerspitzen
가위차기 두 방	Scheren-Tritt zwei Tritte
가위차기 네 방	Scheren-Tritt zwei Tritte
가위차기 다섯 방	Scheren-Tritt fünf Tritte
가위차기 세 방	Scheren-Tritt drei Tritte
가위차기	Scheren Tritt
거들어 내려막기	Abwärts-Block durch Unterstützung der Hand
거들어 바깥치기	Unterstützender Auswärts-Schlag
Seite 49	
거들어 세워찌르기	Unterstützende Hand vertikaler Stoß
거들어막기	Unterstützender-Block
거들어치기	Unterstützender Schlag
거듭 돌려차기	Wiederholter Rundhaus-Tritt
거듭 앞차기	Wiederholter Vorder-Tritt
거듭 옆차기	Wiederholter Seit-Tritt
거듭차기	Wiederholter-Tritt
걸어막기	Ablenk-Block
걸어넘기기	Tänzeln und Fegen

걸어막기	Stolper-Block
겨루기준비 [=겨룸새]	Sparring Haltung
격파	Brechen
겹손준비	Haltung mit überlappenden Händen
걸다리서기	Hilfsstellung
곰손 안치기	Bärenklaue Einwärts-Schlag
곰손 앞치기	Bärenklaue Vorwärts-Schlag
곰손	Gebogene Hand
공중제비 모뎀차기	Vertikaler Rück-Sprung-Tritt mit zwei Füßen zusammen
공중제비차기	Sprung-Schwalben-Tritt
굴러 돌려차기	Springender Rundhaus-Tritt
굴러 옆차기	Hochsprung-Seit-Tritt
굴러차기	Stampfender Tritt
굽힌손목 바깥막기	Außen-Block durch gebeugtes Handgelenk
굽힌손목 올려막기	Aufwärts-Block mit gebeugtem Handgelenk
굽힌손목 올려치기	Auf-Schlag durch gebeugtes Handgelenk
굽힌손목	Gebogenes Handgelenk
금강 내려 옆막기	Abwärts-Seit-geumgangryeoksa-Block
금강 바깥막기	Auswärts-geumgangryeoksa-Block
금강 앞지르기	Geumgangryeoksa-Form Vorwärts-Punch
금강 옆지르기	Geumgangryeoksa-Form Seit-Punch
금강막기	Geumgangryeoksa Form-Block
금강지르기	Geumgangryeoksa Form-Punch
기본준비	Grund-Haltung
꺾기	Sperren
꼬아서기	Kreuz-Stellung
끌어올리기 [=안팔목 올려막기]	Inneres Handgelenk Hochzieh-Block
㊦	
나란히서기	Geschlossene-Fuß-Stellung
나래차기	Flügel-Tritt doppel Tritt
뉘아차기	Drehender-Haken-Tritt
날개펴기	Flügel Spreizen
내딛기	Vorwärtsschritt
내려 걸어막기	Abwärts-Block
내려 쳐막기	Niedriger Block
내려막기	Abwärts-Block
내려지르기	Abwärts-Punch
내려찍기	Abwärts Hacken
내려차기	Abwärts Tritt
내려치기 D	Abwärts-Schlag

넘기기	Tänzeln
높이뛰기	Hochsprung
높이뛰어격파	Hochsprung-Brechen
눈 가리고 뛰어 540도 돌개차기	540° drehender Rundhaus-Tritt mit Augenbinde
눈 가리고 뛰어 540도 뒤후려차기	540° springender Rück-Dreh-Peitschen-Tritt mit Augenbinde
눈 가리고 공중제비 모듬차기	Vertikaler Rück-Sprung-Tritt mit zwei Füßen zusammen mit Augenbinde
눈 가리고 공중제비차기	Vertikaler Rück-Sprung-Tritt mit Augenbinde
눌러잡기	Drücken und Sperren
눌러막기	Drücken und Sperren
눌러빼기	Drücken und Ziehen
Seite 50	
⊖	
다방향격파	Mehrrichtungen-Brechen
다방향차기	Mehrrichtungen-Tritt
당겨 등주먹 앞치기	Faustrücken Vorder-Schlag durch Ziehen des Gegners
당겨 팔굽 앞치기	Ellbogen Vorder-Schlag durch Ziehen des Gegners
당겨지르기	Ziehen und Punch
당겨치기	Zieh-Schlag
돌개차기	Wirbeltritt
돌려지르기	Drehender-Punch
돌려차기	Drehender Tritt oder Rundhaus-Tritt
돌려치기	Dreh-Schlag
돌아딜기	Drehschritt
돌쩌귀	Gelenkband
두 메주먹 안치기	Doppel-Hammerfaust Einwärts-Schlag
두 손날 안치기	Doppel-Messerhand Einwärts-Schlag
두발당성차기	Alternativer Sprung-Tritt
두손끝 세워찌르기	Zwei-Fingerspitzen-Stoßen
두주먹허리준비	Fäuste in der Tailen-Haltung
두팔굽 옆치기 [=명에치기]	Seit-Schlag mit zwei Ellbogen
뒤 꼬아서기	Rück-Kreuz-Stellung
뒤꿈치	Die Rückseite der Ferse
뒤돌아 뛰어 내려차기	Drehender Axt-Tritt
뒤지르기	Rückwärts-Punch
뒤차기	Rück-Stoß-Tritt Rück-Stoß-Tritt

뒤축 모아서기	Geschlossene Fusststellung auf Fersen
뒤축 앞차기	Vorder-Tritt durch Fersenrückseite
뒤축	Der Boden der Ferse
뒤치기	Rückseite Ellbogen-Schlag
뒤후려차기	Rück-Dreh-Peitschen-Tritt
뒷굽이	Rückwärts-Stellung
뒷발 내딛기	Hinteres Bein Vorwärtsschritt
뒷발 물러딛기	Hinteres Bein Rückwärtsschritt
뒷발 받아차기	Hinteres Bein Gegentritt
뒷발 후려차기	Hinteres Bein Peitschen-Tritt
들어넘기기	Heben und Werfen
등 밟고 앞차기 세 단계	Dreifacher Vorwärts-Tritt durch steigen auf die Brust von jemandem
등주먹 내려치기	Faustrücken Abwärts-Schlag
등주먹 바깥치기	Faustrücken Auswärts-Schlag
등주먹 앞치기	Faustrücken Vorwärts-Schlag
등주먹 옆치기	Faustrücken Seit-Schlag
등주먹	Faustrücken
등팔목	Die Rückseite des Handgelenks
딛기	Treten
뛰기	Springen
뛰어 돌려차기 세 단계	Dreifacher Rundhaus-Tritt durch Springen
뛰어 돌려차기	Springender Rundhaus-Tritt
뛰어 두발 앞차기	Springender Vorwärts-Tritt mit zwei Füßen
뛰어 두발 옆차기	Fliegender Seit-Tritt mit zwei Füßen
뛰어 뒤차기	Springender Rück-Stoß-Tritt
뛰어 뒤후려차기	Springender Rück-Drehen-Peitschen-Tritt
뛰어 비틀어차기	Springender Dreh-Tritt
뛰어 앞차기 세 단계	Dreifacher Vorwärts-Tritt durch Springen
뛰어 앞차기	Springender Vorwärts-Tritt
뛰어 옆차기 세 단계	Dreifacher Seit-Tritt durch Springen
뛰어 옆차기	Fliegender Seit-Tritt
뛰어넘기	Springen über ein Hindernis
뛰어넘어격파	Übersprung-Brechen
뛰어들기	Drehsprung
뛰어차기	Sprung-Tritt
Seite 51	
Ⓞ	
막기	Blocken
멀리뛰기	Langes Springen
멀리뛰어격파	Weitsprung Brechen

메주먹 내려 표적치기	Abwärts geführter Ziel-Schlag durch Hammerfaust
메주먹 내려치기	Hammerfaust Abwärts-Schlag
메주먹 바깥치기	Hammerfaust Auswärts-Schlag
메주먹 안치기	Hammerfaust Einwärts-Schlag
메주먹 옆치기	Hammerfaust Seit-Schlag
메주먹 표적치기	Ziel-Schlag durch Hammerfaust
메주먹	Hammer-Faust oder Hammer-Hand
모 주춤서기	Ein Fuß wird diagonal nach vorn aus der Pferderücken Reiterhaltung gestellt
모뎀 돌려차기	Zweifüß Rundhaus-Tritt
모뎀 앞차기	Zweifüß Vorder-Tritt
모뎀 옆차기	Zweifüß Seit-Tritt
모뎀발 옆차기	Seit-Tritt durch zusammenstellen von zwei Füßen
모뎀손끝	Verbundene Fingerspitzen
모뎀차기	Fußgelenk-Tritt
모뎀기	Diagonalschritt
모서기	Diagonal-Stellung
모아서기	Geschlossene-Fuß-Stellung
모은두손끝	Kombinierte zwei Fingerspitzen
모은세손끝	Kombinierte drei Fingerspitzen
무릎 눌러꺾기	Knie drücken und sperren
무릎 돌려치기	Drehender Knieschlag
무릎 올려치기	Knie-Schlag
무릎	das Knie
물러덜기	Rückwärtsschritt
밀기	Drücken
밀어 앞차기	Drückender Vorwärts-Tritt
밀어 옆차기	Drückender Seit-Tritt
밀어내기	Drücken
밀어차기	Druck-Tritt
밀쳐내기	Wegdrücken
밀으로 틀어빼기	Abwärts herausdrehen und -ziehen
밀팔목	Die Handgelenkswurzel oder inneres Handgelenk
⊕	
바깥 걷어막기	Außwärts-Block
바깥 쳐막기	Ein- zu Aus-Mittel-Block
바깥 차막기	Auswärts-Tritt-Block
바깥막기	Auswärts-Block
바깥차기	Auswärts-Tritt

바깥치기	Auswärts-Schlag
바깥팔목	Die Außenkante des Handgelenks
바위밀기	Stein drücken
바탕손 내려막기	Abwärts-Block durch Handflächen-Wurzel
바탕손 눌러막기	Druck-Block durch Handflächen-Wurzel
바탕손 안막기	Einwärts-Block durch Handflächen-Wurzel
바탕손 안치기	Handflächen Einwärts-Schlag
바탕손 앞치기	Handflächen Vorwärts-Schlag
바탕손 올려치기	Handflächen Ober-Schlag
바탕손	Die Basis oder die Wurzel des Handballens, technisch auch bekannt als „Handfläche“ oder „Fersen-Punch“
반달차기	Sichel-Tritt
받아막기	Absorbierungsblock
받아차기	Gegen-Tritt
발끝	Die Zehenspitzen
발날 걸어막기	Stolper-Block durch Fussklinge
발날	Die Außenkante des Fußes, technisch bekannt als „Fuß-Klinge“
발날등 안막기	Einwärts-Block durch Fußoberseite
Seite 52	
발날등	Die Innenkante des Fußes, technisch bekannt als „umgekehrte Fuß-Klinge“
발등 돌려차기	Rundhaus-Tritt durch Fußoberseite
발등 앞차기	Vorwärts-Tritt durch Fußoberseite
발등	Der Rist des Fußes
발목 걸어넘기기	Knöchel Tänzeln und Fegen
발바닥 받아막기	Eine Blocktechnik durch absorbieren des gegnerischen Angriffs mit der Sohle eines Fußes
발바닥	Die Sohle des Fußes
발붙여 내려차기	Sprung-Axt-Tritt
발붙여 돌려차기	Schnelles vorwärts Vorderbein Rundhaus-Tritt
발붙여 옆차기	Schnelles vorwärts Vorderbein Seit-Tritt
발붙여 후려차기	Schnelles vorwärts Vorderbein Peitschen-Tritt

발붙여차기	Ziehender Fuß-Tritt
밤주먹 젓혀지르기	Handknöchel Überdreh-Punch
밤주먹	Die Faust mit dem herausgestreckten Mittelfinger, technisch bekannt als „Frontfaust“
범서기	Tiger-Stellung
보주먹준비	Verdeckte Faust-Haltung
비틀어꺾기	Drehen und Schnappen
비틀어막기	Dreh-Block
비틀어차기	Drehender Tritt
비틀어치기	Drehender Schlag
비틀어피하기	Drehendes Ausweichen
빼기	Ziehen
㊦	
사용 부위	Entsprechende Körperteile
산틀막기	Berg-Form-Block
서기	Stellung
세로돌기 [=수평축회전]	Horizontales Drehen
세로돌아격파	Horizontaler Dreh-Bruch
세손끝 세워찌르기	Drei Fingerspitzen-Stoßen
세운편주먹	Die vertikale halbe Faust oder vertikale flache Faust
세워지르기	Vertikal-Punch
세워찌르기	Vertikal Stoßen
손	Die Hand
손날 거들어 내려 옆막기	Abwärts-Seit-Block durch äusseres Handgelenk
손날 거들어 내려막기	Seit-Block durch äusseres Handgelenk
손날 거들어 바깥막기	Außen-Block durch Unterstützung der Handklinge
손날 거들어 옆막기	Seit-Block durch äusseres Handgelenk
손날 금강 내려 옆막기	Abwärts-Seit-geumgangryeoksa-Block durch Handklinge
손날 금강 바깥막기	Auswärts-geumgangryeoksa-Block durch Handklinge
손날 내려 옆막기	Abwärts-Seit-Block durch Messerhand
손날 내려막기	Auswärts-Block durch Handklinge
손날 내려치기	Messerhand Abwärts-Schlag
손날 눌러막기	Druck-Block durch Handklinge
손날 바깥막기	Auswärts-Block durch Handklinge
손날 바깥치기	Messerhand Auswärts-Schlag

손날 비틀어 바깥막기	Auswärts-Dreh-Block durch Handklinge
손날 비틀어 옆막기	Auswärts-Dreh-Seit-Block durch Handklinge
손날 안막기	Einwärts-Block durch Handklinge
손날 안치기	Messerhand Einwärts-Schlag
손날 엇걸어막기	Stolper-Block durch Handklinge
손날 옆막기	Seit-Block durch Messerhand
손날 옆치기	Messerhand Seit-Schlag
손날 올려막기	Messerhand Aufwärts-Block
손날 헤쳐막기	Messerhand Kreuz-Block
손날	Messerhand
손날등 거들어 내려 옆막기	Horizontaler Seiten-Block durch Unterstützung der Messerhand-Spitze
손날등 거들어 내려막기	Abwärts-Block durch Unterstützung der Handspitze
손날등 거들어 바깥막기	Außen-Block durch Unterstützung der Handklinge
손날등 내려치기	Messerhand-Spitze Abwärts-Schlag
Seite 53	
손날등 바깥막기	Auswärts-Block durch Handklinge
손날등 바깥치기	Messerhand-Spitze Auswärts-Schlag
손날등 비틀어 바깥막기	Auswärts-Block durch Handspitze
손날등 안치기	Messerhand-Spitze Einwärts-Schlag
손날등 옆막기	Seit-Block durch Messerhand-Spitze
손날등 옆치기	Rücken der Messerhand-Seit-Schlag
손날등 헤쳐막기	Messerhand-Spitze-Kreuz-Block
손날등	Messerhand-Spitze
손등	Die Rückseite der Hand, technisch bekannt als "Rückhand"
손목 비틀어꺾기	Drehen und Schnappen des gegnerischen Handgelenks
손바닥 거들어 안팔목 바깥막기	Inneres Handgelenk Aussenblock durch Unterstützung der Handballen-Wurzel
손바닥 받아막기	Eine Blocktechnik durch absorbieren des gegnerischen Angriffs mit einer Handfläche
손바닥	Die Handfläche
숙여피하기	Fallend Ausweichen
©	

아금손 앞치기 [=칼재비]	Offene Hand Vorwärts-Schlag
아금손	Bogenhand
안 걸어막기	Innseitiger Block
안 쳐막기	Ein zu Aus Mittelblock
안 차막기	Innerer Tritt-Block
안막기	Innseitiger Block
안踵 주춤서기	Das Ende des Fußes ist nach innen gedreht von der Pferderücken-Reit-Stellung
안踵서기	Einwärts-Stellung
안찍기	Einwärts-Hacken
안차기	Einwärts-Tritt
안치기	Einwärts-Schlag
안팔목 거들어 바깥막기	Außen-Block durch Unterstützung des inneren Handgelenks
안팔목 거들어 옆막기	Horizontaler-Seit-Block durch Unterstützung des äußeren Handgelenks
안팔목 바깥막기	Außen-Block durch inneres Handgelenk
안팔목 비틀어 바깥막기	Auswärts-Dreh-Block durch inneres Handgelenk
안팔목 안막기	Einwärts-Block durch inneres Handgelenk
안팔목 옆막기	Horizontaler-Seit-Block durch inneres Handgelenks
안팔목 헤쳐막기	Innenseite-Handgelenk-Kreuz-Block
안팔목	Die Innenkante des Handgelenks
앞 꼬아서기	Front-Kreuz-Stellung
앞 주춤서기	Ein Fuß ist vorwärts gestellt von der Pferderücken-Reit-Stellung
앞 차막기	Frontal-Tritt-Block
앞굽이	Vorwärts-Stellung
앞발 내딛기	Vorderes Bein Vorwärtsschritt
앞발 물러딛기	Vorderes Bein Rückwärtsschritt
앞발 받아차기	Vorderes Bein Gegentritt
앞발 후려차기	Vorderes Bein Peitschen-Tritt
앞서기	Kurzer Vorwärtsschritt
앞찍기	Vorwärts Hacken
앞차기	Vorwärts-Tritt
앞축 돌려차기	Rundhaus-Tritt durch Fußballen
앞축 모아서기	Geschlossene Fussstellung auf Fußballen
앞축 앞차기	Vorwärts-Tritt durch Fußballen
앞축	Der Ballen des Fußes
앞치기	Vorwärts-Schlag
엎어찌르기	Horizontaler Stoß

여러표적격파	Verschiedenes Brechen von Zielen
옆 차막기	Seit-Kick-Block
옆딛기	Seitschritt
옆막기	Seiten-Block
옆서기	Seiten-Stellung
옆지르기	Seiten-Punch
옆차기	Wiederholter Seit-Tritt
옆치기	Seit-Schlag
Seite 54	
오금 걸어넘기기	Rückseite des Knies Tänzeln und Fegen
오금서기	Gebeugte Stellung durch Zusammenstellen von zwei Füßen
오른 겨룸새	Rechte Sparring-Haltung
오른 돌아딛기	Rechte Dreh-Stellung
오른 딛기	Rechter Seit-Schritt
오른 서기	Rechts-Stellung
오른뒤 딛기	Rechtes Bein Rückwärtsschritt
오른앞 딛기	Rechtes Bein Vorwärtsschritt
올려 걷어막기	Aufwärts-Block
올려 쳐막기	Hoher Block
올려막기	Aufwärts-Block
올려치기	Aufwärts-Schlag
외산틀막기	Einzel Berg-Form-Block
왼 겨룸새	Linke Sparring Stellung
왼 돌아딛기	Linker Dreh-Schritt
왼 딛기	Linker Seit-Schritt
왼 서기	Linke Stellung
왼뒤 딛기	Linkes Bein Rückwärtsschritt
왼앞 딛기	Linkes Bein Vorwärtsschritt
위력격파	Kraft-Bruch
위로 틀어빠기	Aufwärts Heraus-Drehen und -Drücken
이어차기	Alternativer Tritt
일렬격파	Aufgereihtes Brechen
⊗	
작은 돌쩌귀	Kleines Gelenkband
잡고 내려차기	
잡고 돌려차기	Halten und Rundhaus-Tritt
잡고 비틀어차기	Halten und Dreh-Tritt
잡고 앞차기	Halten und Front-Tritt

잡고차기	Haltender Tritt
잡고 후려차기	Halten und Peitschen-Tritt
잡기	Greifen
정강이 받아막기	Eine Blocktechnik durch absorbieren des gegnerischen Angriffs mit einem Schienbein
정강이	Das Schienbein
젓혀지르기	Überdrehter-Punch
젓혀찌르기	Überdrehter Stoß
젓혀피하기	Ausweichen durch zurücklehnen
제비품 바탕손 앞치기	Vorwärts Schwalben-Schlag durch Handflächen-Wurzel
제비품 손날 안치기	Einwärts-Schwalben-Schlag durch Messerhand
제비품치기	Schwalben-Schlag
제자리 딛기	In eine feste Position treten
주먹	Die Faust
주춤서기	Pferderücken-Reit-Stellung
준비자세	Bereit-Stellung
지르기	Punching
집게밤주먹	Die Faust mit dem Zeigefinger vorgestreckt, technisch bekannt als „Trigger-Finger“
집게주먹 앞치기	Zeigef Faust Vorwärts-Schlag
집게주먹 지르기	Zeigef Faust-Punch
집게주먹	Zangen-Faust
짓찐기	Stampfen auf den Fuß
찌르기	Stoßen
찍기	Hacken
⊕	
차기	Treten
차막기	Tritt-Block
창의격파	Kreativer Bruch
챗다리지르기	Gabel-Punch
쳐막기	Schlag-Block
Seite 55	
치기	Schlagen
치지르기	Hebe-Punch

㉠	
큰 돌쩌귀	Großes Gelenkband
㉡	
태산밀기	Großer Berg drücken
통밀기	Balken drücken
통밀기준비	Holzklötz drücken Haltung
특수폼	Spezialformen
틀어빠기	Heraus-Drehen und -Drücken
틀어피하기	Ausweichen durch Drehen
㉢	
팔	Der Arm
팔굽 내려치기	Ellbogen Abwärts-Schlag
팔굽 눌러꺾기	Ellbogen drücken und sperren
팔굽 돌려치기	Drehender Ellbogen-Schlag
팔굽 옆치기	Ellbogen Seit-Schlag
팔굽 올려치기	Ellbogen Ober-Schlag
팔굽 표적치기	Ziel-Schlag durch Ellbogen
팔굽	Der Ellbogen
팔목	Das Handgelenk
편손 산틀막기	Offene Hand Berg-Form-Block
편손 외산틀막기	Offene Hand Einzel Berg-Form-Block
편손끝	Die flachen Fingerspitzen, technisch bekannt als „Speer-Hand“
편주먹 지르기	Offene Faust-Punsch
편주먹	Die halb geballte Faust, technisch bekannt als "Flache Faust“
편히서기	Natürliche Stellung
표적지르기	Ziel-Punch
표적차기	Ziel-Tritt
표적치기	Ziel-Schlag
피하기	Ausweichen
㉣	
학다리서기	Kranich-Stellung
한번뛰어격파	Einsprung-Bruch
한손끝 세워찌르기	Eine Fingerspitze stoßen
한손끝	Die einzelne Fingerspitze
헤쳐 산틀막기	Rückhand Berg-Form-Block

헤쳐막기	Kreuz-Block
황소막기	Stierhorn-Form-Block
후려차기	Schmetter-Tritt drehender Peitschen-Kick
휘둘러빼기	Schwingen und Ziehen

	2008 Begriffs-Standardisierung Arbeitsgruppe	2009~2010 Begriffs- Standardisierung Arbeitsgruppe
Senior Forscher	Kang Seong Cheol (Yongin Universität)	Yi Bong (Kukkiwon)
Forscher	Jeong Se Gu (Seoul National Universität) Lee Jong Gwan (Kukkiwon) Park Seung Yong (Koreanische Militär Akademie) Jeon Jeong Wu (Kyunghee Universität) Jang Kweon (Korea Nationale Sport Universität) Yim Shin Ja (Kyunghee University) Kim Jung Heon (Yongin Universität)	Park Seung Yong (Koreanische Militär Akademie) Yim Shin Ja (Kyunghee Universität) Jung Jae Hwan (Chosun Universität) Kim Jung Heon (Yongin Universität) Lee Chang Hu (Kyungwon Universität)
Beratende Forscher	Lee Yeong Lim (Sangji Universität) Choi Hyeon Min (Dongguk Universität) Park Jeong Ho (Kyunghee Universität)	Park Jeong Hoi (Kyunghee Universität)
Beratende Mitglieder	Kim Se Jung (Koreanische Sprach-Gesellschaft) Kim Han Saem (National-Institut der Koreanischen Sprache)	Kim Se Jung (Koreanische Sprach-Gesellschaft) Han Yong Wun (Gyeoryeomal Keun Sajeon) Kim Yu Mi (Kyunghee Universität)
Koordinator	Lee Kyu Seok (Kukkiwon)	Oh Dae Young (Kukkiwon)
Assistent	Choi Chi Sun (Kukkiwon)	Choi Chi Sun (Kukkiwon)
Überwachung des Ausdrucks und Transkription (Koreanische Version): National-Institut der Koreanischen Sprache		

Taekwondo

Sammlung von Fachbegriffen

Erster Druck(koreanische Ausgabe): 10 August 2010

Erste Veröffentlichung (koreanische Ausgabe): 15. August 2010

Erste Übersetzung : 22. Dezember 2011

Erste Veröffentlichung : 31. Dezember 2011

Herausgeber: Kang Won Sik

Redakteur: Yi Bong

Herausgegeben durch das Forschungsinstitut für Taekwondo, Kukkiwon 02) 553-5651

Englisch übersetzt und betreut von: Lexcode Ltd Tel: 82-2-521-2685

Design & Produktion von: Hangang C & C Tel: 82-2-2638-7474